



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование Я – концепции старших подростков с применением  
методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

63,43 % авторского текста

Работа рекоменду к защите  
рекомендована/не рекомендована

«21» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О. А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510/227-5-1

Чебыкина Гюзелия Ильясовна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиПП

Нуртдинова Анна Алексеевна [подпись]

Челябинск

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ Я - КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	6
1.1 Понятие Я – концепция в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2 Особенности Я-концепции старших подростков .....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования Я – концепции с применением методов психологического консультирования.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ» СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	33
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ Я - КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	40
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования .....	40
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента .....	46
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков .....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования Я-концепции старших подростков .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего эксперимента .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты формирующего эксперимента.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>



## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – один из наиболее сложных этапов в возрастной периодизации человека, который имеет большое значение в дальнейшем становлении личности.

Проблема формирования Я - концепции проявляется в юности, когда вопросы понимания себя и того, как взаимодействовать с окружающим миром, приобретают новый смысл. Изменения в физическом и когнитивном развитии, появление чувства взрослости, самоопределение, формирование новой системы эмоционально-оценочного отношения к себе и другим, развитие рефлексии и, соответственно, самосознания становятся особенно актуальными в этом возрасте. Меняется сфера общения подростка, совершенствуются методы и навыки его коммуникативной деятельности, строятся жизненные перспективы (Л.А. Беляева, Р. Бернс, В.И. Долгова, Н.И. Евсикова, В.В. Столин и др.). Я – концепция – это не просто утверждение, описание характеристик своей личности, но также и совокупность оценочных свойств и опыта, а также связанных с ними переживаниями. Я-концепция содействует построению поведения молодого человека, как сознательному, так и бессознательному. Я-концепция во многом определяет социальную адаптацию личности, служит рычагом его поведения и деятельности. Как показывают исследования, наличие в этом возрасте позитивной самооценки является предпосылкой для полноценного развития и социальной адаптации личности. В противном случае, образующаяся негативная самооценка у подростка порой приводит к общественной дезадаптации.

На основании вышеизложенного, мы пришли к выводу, что работа по формированию Я-концепции актуальна именно на этом возрастном этапе.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования Я -

концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: Я - концепция старших подростков.

Предмет исследования: формирование Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: формирование Я – концепции старших подростков будет проходить эффективнее при реализации психолого-педагогической программы формирования Я-концепции с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «Я – концепции» в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности Я – концепции старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, структурирование, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы исследования:

– «Изучение особенностей Я- концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан);

– «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой);

– «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантеев).

4. Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МОБУ «СОШ с. Нижнее Бобино » Мечетлинский район Республики Башкортостан, учащиеся, 16 человек, в возрасте от 15 - 17 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ Я - КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1 Понятие Я – концепции в психолого-педагогической литературе

Как научное понятие Я – концепция вошло в специальную литературу сравнительно недавно, но тема исследования феномена уже является довольно разработанной. Значимость исследования структуры личности, основой которой считается Я-концепция, особенно актуальна, в связи с растущим значением человеческого фактора в современном мире. Но до сих пор, это понятие не содержит единственного общепризнанного определения. Разбирая всевозможные подходы к определению системы Я-концепция в психологии, мы встречаемся с обилием применяемой терминологии («самосознание», «Я-концепция», «образ Я», «Я-схема» и т.д.). Так же есть различные представления о структуре Я-концепции.

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности.

Индивидуальное самосознание, выражаемое понятием Я-концепция, является продуктом многочисленных внешних воздействий, которые человек испытывает в процессе своей жизни. Важнейшими факторами формирования Я-концепции являются контакты с значимыми личностями, которые определяют представления индивида о себе. Однако каждый социальный контакт оказывает влияние на формирование единой системы самооценки в личности.

Своим теоретическим и прикладным развитием понятие самосознание или «Я» обязано трудам ученых Ананьева П.Г., Бернса Р., Кона И.С., Леонтьева Д.А., Маслоу А., Реана А.А., Роджерса К., Столина В.В., Эриксона Э. под которым понимается либо процесс накопления представлений о себя, либо результат этого процесса. В первом случае исследователей интересуют динамические аспекты самосознания:

возникновение и формирование самосознания, его становление на протяжении жизни человека, возникновение и усовершенствование самосознания человека и истории населения Земли и т.д. Во втором случае рассматриваются в большей степени: форма этого навыка, его конструкция и организация, его функции в жизнедеятельности человека [Цит. по: 10, с. 336].

В вопросе систематизации всевозможных сторон самосознания, или же «Я»-феномена, решающими являются два критерия.

1. Самосознание личности отображает позиции человека в всевозможных общественных группах: «Я» как представитель определенной профессиональной группы; «Я» как член семьи; «Я» как член определенных общественных организаций и т.д. Важным аспектом систематизации «Я»-феномена считается точка зрения, с которой происходит анализ и оценка себя.

2. Временная точка зрения на себя: «прошлое Я» – каким я был раньше; «настоящее Я» – какой я сейчас; «будущее Я» – каким я вижу себя в будущем. С точки зрения всевозможных ценностей: каким я желал бы быть сам – личностные ценности, каким меня желали бы видеть приятели – значения референтной группы [18, с. 11].

Различают следующие функции самосознания в жизнедеятельности человека:

1.«Я» является той точкой, той перспективой, из которой человек воспринимает и постигает мир. Причем всякое индивидуальное знание и опыт имеют субъективную окраску в том смысле, что человек соотносит это знание с собственной личностью, с собственным «Я», т.е. это мое знание, мой опыт.

2.Самосознание, «Я», выполняет регулирующую роль в жизнедеятельности человека. Поведение человека, в отличие от поведения животного, обусловлено не только ситуацией, но и тем, как человек себя воспринимает и оценивает.



Принципиально подчеркнуть, собственно, что Я-концепция считается не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, становление и перемена Я-концепции обоснованы причинами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда оказывает существенное воздействие на формирование Я-концепции. Профессиональная Я-концепция личности может быть, как реальной, так и идеальной.

Понятие «реальная» вовсе не подразумевает, собственно, что данная концепция реалистична. Ключевое тут – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в согласовании с желаниями («каким бы я желал быть»).

Естественно, реальная и идеальная Я-концепции могут не только не совпадать, но и в большинстве случаев они в обязательном порядке отличаются. Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может привести к различным как к негативным, так и к позитивным следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и идеальным «Я» имеет возможность быть источником тревожных внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной профессиональной Я-концепции считается источником профессионального самосовершенствования личности и развития. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретацией [10, с. 376].

Для того чтобы определить место Я-концепции в современной психологии, необходимо ознакомиться с взглядами отечественных и зарубежных ученых на феномен Я-концепции, его определение и структуру в целом.

В психологии развиваются всевозможные направления к изучению Я-концепции: гуманистический, интеракционистский, когнитивный

онтопсихологический, функциональный и иные. Подобное разнообразие направлений, с одной стороны, позволяет узнать ее всевозможные компоненты, а с другой, затрудняет определение конкретного содержания данного понятия.

В исследованиях отечественных ученых (П.Г. Ананьева, И.С. Кона, Д.А. Леонтьева, В.В. Столина), посвящённых проблеме Я-концепции, отмечается, что «различные теоретические конструкции и методологические подходы к исследованию Я-концепции не соотносятся друг с другом, потому что ученые, опираются в своих исследованиях на разные цели и задачи, и, следовательно, приходят к противоречивым взглядам на данную категорию, ее структуру и содержание» [Цит. по: 28, с. 140].

По анализу исторического аспекта проблемы Я-концепции в психологии можно сказать, что данная проблема разрабатывается в четырех основных направлениях:

- определение содержания «образа Я» - категории, в которой личность осознает собственные особенности, наличие или отсутствие у себя тех или других черт;
- выявление структурных компонентов Я-концепции («Я-реальное», «Я-идеальное», «Я-демонстрируемое»);
- происхождение Я-концепции, рассматривающийся как итог общения ребенка со взрослым;
- исследование регулятивной функции Я-концепции, которая была выявлена в ситуации целеполагания, в ситуациях противоречия между непосредственными желаниями и соответствия поведения личным ценностям; в ситуациях морального выбора; в ситуациях самовоспитания [69, с. 98].

По мнению И.С. Кона, понятие Я-концепция включает в себя оценочный аспект самосознания. «Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как фактическое

осознание своих физических, интеллектуальных и других особенностей, так субъективное восприятие внешних факторов, влияющих на данную личность» [Цит. по: 41, с. 98].

В процессе социального взаимодействия Я - концепция развивается как неотъемлемый и всегда уникальный результат психологического развития человека; как относительно устойчивое психическое новообразование, подверженное внутренним изменениям и колебаниям. Он оставляет неизгладимый след на все жизненные проявления человека - от юношества до глубочайшей старости. Я – концепция находится в зависимости от внешних воздействий, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни любого человека, как сформированный, сравнительно устойчивый стержень личности [10, с. 368].

Существует огромное количество факторов, которые влияют на формирование Я – концепции человека, но среди них можно отметить следующие, более значимые: представление о своем теле (телесное «Я»); язык как развивающаяся способность излагаться словами и формировать представления о себе и других; субъективная интерпретация обратной связи от значимых других о себе; идентификация с оптимальной моделью половой роли и усвоение стереотипов, связанных с этой ролью (мужчина - женщина); практика воспитания ребенка в семье [67, с. 164].

Изучением проблемы Я-концепции занимался Роберт Бернс. Его теория основана на взглядах таких ученых, как Дж. Мид, К. Роджерс, Э.Эриксон. Я-концепция, согласно Р. Бернсу, связана с самооценкой как совокупностью установок «по отношению к самому себе» и представляет собой сумму всех представлений индивида о самом себе. По мнению Р.Бернса, необходимо выделить описательную и оценочную составляющие. Описательным компонентом Я-концепции автор называет образ Я, как отношение к себе или к своим отдельным качествам, самооценкой или самопринятием. Как отмечает Р. Бернс, выделение описательных и оценочных компонентов позволяет нам рассматривать Я –

концепцию как совокупность установок, направленных на самого себя. В своем исследовании Р. Бернс определяет Я-концепцию не только как то, что представляет собой индивид, но и как то, что он думает о самом себе, как смотрит на свое деятельное начало и возможность развития в будущем [10, с. 28].

Р. Бернс выделяет в структуре Я-концепции три компонента: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий.

Структурное строение Я-концепции остается схожим, но проявляются различия в их субъектах-носителях. В случае если Я-концепция относится к личности в целом, то профессиональная Я-концепция относится к личности как субъекту деятельности.

Когнитивный компонент установки – это представление индивида о самом себе; способы самовосприятия, формирующие образ Я [10, с. 53].

Представления индивида о себе, как правило, кажутся довольно убедительными, независимо от того, основаны ли они на объективных знаниях или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

Конкретные типы самовосприятия, которые приводят к формированию образа Я, могут быть самыми разнообразными.

Характеристики, используемые для описания абстрактного индивида, не имеют ничего общего с каким-либо конкретным событием или ситуацией. Как элементы обобщенной картины они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в поведении индивида, а с другой – избирательность его восприятия. То же самое происходит, когда человек описывает себя: он пытается словами выразить основные характеристики привычного самовосприятия. Сюда входят любые ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание жизненных целей и т.д. Все они включены в образ «Я», но одни представляются индивиду более значимыми, другие – менее значимыми. Значение элементов самоописания и их иерархия могут меняться в зависимости от контекста,

жизненного опыта человека или под влиянием момента. Этот тип самоописания – способ охарактеризовать уникальность каждой личности через сочетание их отдельных черт.

Эмоционально-оценочная сторона – аффективная оценка образа Я (самооценка), которая может иметь различную интенсивность, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать различные эмоциональные силы, связанные с их принятием или осуждением [10, с. 124].

Самооценка меняется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных знаний и различных представлений индивида о самом себе является его социокультурное окружение, в котором это оценочное знание нормативно закреплено в языковых значениях. Источником оценочных представлений индивида также могут быть социальные реакции, на какие либо его проявления и самонаблюдения.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства собственного достоинства, принятия себя и положительного отношения ко всему, что входит в сферу его образа Я. Она проявляется в осознанных суждениях человека о себе. Она скрыта или явно присутствует в любом самоописании.

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я. Если человек чувствует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, скорее всего, будет неадекватной. Кроме того, на самооценку в равной степени влияет интернализация социальных реакций. Индивид оценивает себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Самооценка, основанная на собственных суждениях человека о себе или на интерпретациях суждений других, индивидуальных идеалов или культурно определенных норм, всегда носит субъективный характер [43, с. 119].

Я – концепция личности можно представить как когнитивную систему, выполняющую функцию регулирования поведения в соответствующих условиях. И.С. Кон в своих исследованиях структуры Я-

концепции выделяет две основные подсистемы: личностную идентичность и социальную идентичность. Личная идентичность относится к самоопределению, проявляющемуся в физических, интеллектуальных и моральных чертах личности [Цит. по: 41, с. 99].

Социальная идентичность формируется из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу и т. д. Наряду с личностной идентичностью социальная идентичность считается необходимым регулятором самосознания и социального поведения [41, с. 99].

По мере взросления и приобретения реального навыка общения и деятельности, молодые люди развивают все более реалистическую оценку собственной личности. Это также приведет к двум вариантам развития: положительной или отрицательной Я-концепции.

Положительная Я-концепция – принятие себя, чувство самоуважения и самооценности, положительно воздействующие на постановку и достижение целей.

Отрицательная Я-концепция – неадекватная самооценка, сниженное самоуважение, оказывают противоположное влияние на жизнь индивида.

Таким образом, понятие Я-концепции стало активно использоваться в психолого-педагогическую литературу (П.Г. Ананьева, И.С. Кона, Д.А. Леонтьева, В.В. Столина) относительно не так давно, но тема исследования этого понятия уже разработана. Важность изучения структуры личности, основой которой является Я-концепция, становится актуальной в связи с возрастающей ролью человеческого фактора в современном мире.

В связи с этим, исследования в области самосознания имеют особое значение для каждого человека. Они позволяют углубленно изучить особенности собственной психики, а также могут помочь в решении значимых личных проблем. Поэтому, постоянное развитие науки о

самосознании является необходимым условием для формирования здоровой и устойчивой личности.

## 1.2 Особенности Я-концепции старших подростков

Важнейшей отличительной чертой подросткового возраста считается фундаментальные изменения в сфере его самосознания, имеющие принципиальное значение для всего дальнейшего становления и развития человека как личности. В данный период, по мнению одного из отечественных психологов Б.Г. Ананьева, сознание, пройдя сквозь многие объекты взаимоотношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, гарантирует его единство, способствует развитию общества, формированию и стабилизации личности [Цит. по: 5, с. 89].

По периодизации Д.Б. Эльконина возраст 10 (13) – 17 лет подростковый. При этом, младший подростковый возраст охватывает период от 10 до 15 лет, а старший – от 15 до 17 лет. Кроме того, следует обратить внимание на то, что подростковый возраст является периодом особого интереса для различных научных дисциплин, и его изучение требует тщательного анализа.

В подростковом возрасте активно развивается самосознание, вырабатывается собственная независимая система стандартов и взглядов на самооценку, и развивается способность проникновения в свой собственный мир [53, с. 301].

В ранней юности происходит постепенная смена «предметных» компонентов Я-концепции, в частности, в соотношении телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «Я» – умственные способности, волевые и моральные

качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими [16, с. 201].

При переходе к пятой стадии развития (12-17 лет) подросток, согласно классическому психоанализу, сталкивается с пробуждением «любви и ревности» к своим родителям. Успешное решение этой проблемы зависит от нахождения объекта любви в собственном поколении [22, с. 148].

Эрик Эриксон не отрицает наличие этой проблемы у подростков, но указывает, что есть и другие. Подросток созревает физиологически и умственно, и в дополнение к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него появляются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Таким образом, важное место в новых характеристиках психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они думают о себе [Цит. по: 14, с. 73].

Подростки могут создать для себя мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым проигрывают далеко несовершенные, но настоящие семья, религия и общество. Подросток способен развивать или перенимать теории и мировоззрения, обещающие примирить все противоречия и создать гармоничное целое. Обобщая вышеизложенное, подросток – нетерпеливый идеалист, который считает, что создать идеал на практике не сложнее, чем представить его в теории [9, с. 234].

Эрик Эриксон считает, что возникающий в этот период параметр связи с окружающей средой, колеблется между положительным полюсом самоидентификации и отрицательным полюсом ролевой путаницы. Другими словами, перед подростком, который приобрел способность обобщать, стоит задача объединить все, что он знает о себе как об ученике, сыне, спортсмене, друге и так далее. Ему нужно объединить все эти роли, понять, связать с прошлым и спроектировать будущее. В случае если молодой человек успешно справится с этой задачей: психосоциальной



идентификацией, то он будет иметь представление о том, кто он, где находится и куда идет.

В отличие от более ранних стадий развития, когда родители могли более или менее влиять на течение и исход кризисов в развитии ребенка, теперь их влияние значительно больше косвенное. Если благодаря родителям у подростка уже сформировалось доверие, независимость, предприимчивость и навыки, то его шансы на идентификацию, то есть признание собственной индивидуальности, значительно возрастут [7, с. 31].

В процессе развития самосознания фокус внимания молодых людей все больше смещается с внешней стороны личности на ее внутреннюю, с более или менее случайных черт на характер в целом. Это связано с осознанием, иногда с преувеличением, собственной оригинальности и переходом на духовную, идеологическую шкалу самооценки. В итоге человек идентифицирует себя как личность более высокого уровня [18, с. 105].

Самооценка – это центральное образование личности. Она во многом определяет социальную адаптацию человека, является регулятором его поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует осознавать, что самооценка – это не что-то заданное, изначально заложенное в человеке. Само формирование самооценки происходит в процессе активности и межличностного взаимодействия. Общество в наибольшей степени влияет на формирование самооценки человека. Отношение человека к самому себе – это высшее образование в системе отношения человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно поэтому), в структуре личностных отношений самооценка занимает особое место [23, с. 45]

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это связано с тем, что именно в течение этого довольно непродолжительного периода происходит четкий переход от фрагментированного и недостаточно ясного видения самого себя к

относительно полному и всеобъемлющему представлению о себе. Поэтому количество качеств, которые реализует в себе старший подросток, вдвое выше, чем у младших школьников. Старшеклассники, оценивая себя, уже способны охватить практически все аспекты своей личности – их самооценка становится все более обобщенной [7, с. 62].

Становление нового уровня самосознания в ранней юности идет по направлениям, определенным еще Л.С. Выготским, – интегрированию образа самого себя, «перемещению» его «извне вовнутрь». В этот возрастной период происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную, динамическую позицию «изнутри».

В.Ф. Сафин характеризует существенное различие во взгляде на себя младших и старших подростков следующим образом: подросток ориентирован, прежде всего, на поиск ответа, «каков он среди других, насколько он похож на них», старший подросток – «каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от других и насколько он похож или близок к своему идеалу». Он подчеркивает, что подросток – это «личность для других», в то время как юноша – «личность для себя». В теоретическом исследовании И.И. Чесноковой указывается на наличие двух уровней самопознания: низшего – «Я и другой человек» и высшего «Я и Я»; специфика второго выражается в попытке соотнесения своего поведения «с той мотивацией, которую он реализует и которая его детерминирует» [Цит. по: 8, с. 72].

В период перехода от подросткового к раннему юношескому возрасту в рамках становления нового уровня самосознания идет и развитие нового уровня отношения к себе. Одним из центральных моментов здесь является смена оснований для критериев оценки самого себя, своего «Я» – они сменяются «извне вовнутрь», приобретая качественно иные формы, сравнительно с критериями оценки человеком других людей. Переход от частных самооценок к общей, целостной (смена

оснований), создает условия для формирования в подлинном смысле слова собственного отношения к себе. Достаточно автономного от отношения и оценок окружающих, частных успехов и неудач, всякого рода ситуативных влияний и т.п. Важно отметить, что оценка отдельных качеств, сторон личности играет в таком собственном отношении к себе подчиненную роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение». Именно в ранней юности (15-17 лет) на основе выработки собственной системы ценностей формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т.е. «оперативная самооценка» начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности. В 15-17 лет особенно сильно актуализируется проблема несовпадения реального Я и идеального Я. По мнению И.С. Кона, это несовпадение вполне нормальное, естественное следствие когнитивного развития. При переходе от детства к отрочеству и далее самокритичность растет. Так, в изученных Е.К. Матлиным сочинениях десятиклассников, описывающих собственную личность, в 3,5 раза больше критических высказываний, чем у пятиклассников. Чаще всего в ранней юности жалуются на слабоволие, неустойчивость, подверженность влияниям и т.п., а также на такие недостатки как капризность, ненадежность, обидчивость [38, с. 261].

В дальнейшем самооценочные суждения старших подростков определяются синтезом разного рода оценок окружающих, результатов деятельности и направлены на поиск собственной значимости для других и для себя [37, с. 101]

Расхождение Я - реального и Я - идеального образов – функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых юношей расхождение между реальным Я и идеальным Я, т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у их сверстников со средними интеллектуальными способностями [43, с. 51].

Одним из важных показателей поведенческой составляющей Я-концепции служит динамика уровня притязаний под влиянием успеха или неуспеха при выполнении заданий различной степени трудности. Начиная с классической работы Ф. Хоппе, уровень притязаний рассматривается как порождаемый двумя противоречивыми тенденциями: с одной стороны, поддерживать свое «Я», самооценку на максимально высоком уровне и, с другой, снижать свои притязания, чтобы избежать неудачи и тем самым не нанести ущерба самооценке [Цит. по: 49, с. 210].

Исследователи Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник, считают, что для подросткового возраста типично активное стремление различными путями реализовать лишь первую из названных тенденций, в то время как для зрелой личности, напротив, характерно умение развести эти тенденции в ходе деятельности, прежде всего за счет того, что успешность или неуспешность в конкретной деятельности воспринимается именно как конкретный неуспех, а не крах самооценки в целом.

По данным проведенных исследований при переходе в раннем юношеском возрасте происходит изменение особенностей уровня притязаний в сторону большей личностной зрелости. Важно отметить, что оно идет в направлении, как бы обратном тем изменениям, которые происходят в этот период в самопознании, образе Я и отношении к себе. Если последние характеризуются, как было показано выше, все большей целостностью, интегративностью, то отношение к результатам собственной деятельности – дифференцированностью, формирование способности отделять успешность или неуспешность в конкретной деятельности от оценки себя как личности [51 с. 249].

В заключении параграфа, отметим, что формирование Я-концепции старших подростков является актуальной и основополагающей для дальнейшего становления личности. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что в рамках становления нового уровня самосознания происходит становление относительно устойчивого

представления о себе, Я - концепции. К 16 - 17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Стоит отметить, что в подростковом возрасте активно развивается самосознание, формируется собственная система стандартов и взглядов не только на окружающий мир, но и на собственный мир. На первый план у подростка выступают умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность его деятельности, а также отношения с окружающими.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования Я – концепции с применением методов психологического консультирования

В.А. Штофф в своей научной работе пишет, что под «моделью» понимается такая воображаемая или материально реализуемая система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна заменить его так, чтобы его изучение давало нам новую информацию об этом объекте. Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстракции, а сама модель действует как средство циркуляции знаний по двойному пути. Смысл варьируется от оригинальных абстрактных образов до более конкретного и полного воспроизведения реальности в сознании и от конкретной реальности до абстрактного отражения [Цит. по: 2, с. 124].

Для того, чтобы более наглядно представить логику исследования и осуществлять его на более высоком методологическом уровне, мы считаем необходимым применить системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой и использовать метод «Дерево целей».

Первичным этапом процесса моделирования формирования Я - концепции старших подростков является целеполагание по технологии «Дерево целей» (рисунок 1).

Метод целеполагания – «Дерево целей» характеризуется разделением главной цели на малые группы или этапы, преодоление которых позволит достичь поставленной главной цели с минимальными затратами.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Изучить теоретические аспекты формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать понятие Я-концепции в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности Я – концепции старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель развития Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования Я - концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования Я – концепции старших подростков с применением методов консультирования.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования Я - концепции старших подростков с применением методов консультирования

На основе осуществленного целеполагания мы произвели моделирование формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Моделирование – это процесс построения моделей для исследования различных явлений и систем. Моделирование в психологии – это построение моделей для изучения тех или иных психологических процессов с целью их проверки и работоспособности [42, с. 485].

Модель (фран. *Modèle*, от лат. *Modulus* — «мера, аналог, образец») - это система, которая является средством для получения информации и

изучения, протекающих в ней процессах и явлений, относительно другой системы [54, с. 344].

Разработанная нами модель формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования построена из блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Подробнее опишем каждый из блоков.

В теоретическом блоке проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования Я-концепции старших подростков. Также, раскрыли понятие Я-концепции личности, выявили особенности Я-концепции у старших подростков, теоретически обосновали модель.

Психолого-педагогическое формирование – это деятельность психолога и педагога, направленная на организацию овладения ребенком целостными и устойчивыми качествами и характеристиками, которые необходимы для успешной жизнедеятельности [27, с. 471].

Целенаправленное воздействие на подростка может быть осуществлено посредством комплекса, состоящего из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый из блоков направлен на решение определенных задач и состоит из различных методов [54, с. 347].

Общая модель формирования – это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности.



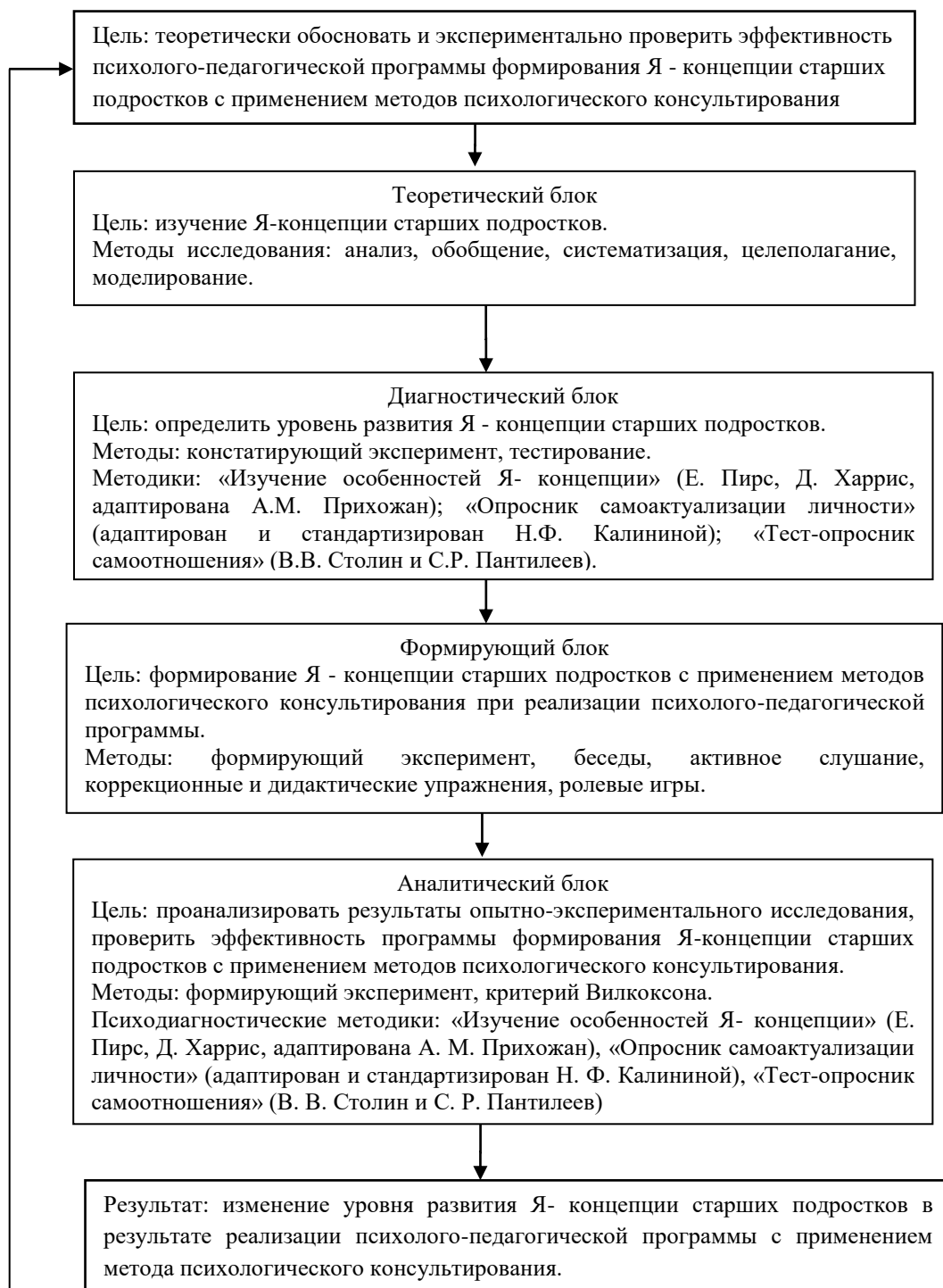


Рисунок 2 – Модель формирования Я - концепции старших подростков с применением психологического консультирования

#### Диагностический блок:

Цель: выявление уровня развития Я-концепции старших подростков. Был проведен констатирующий эксперимент, по методикам, изучающих уровень развития Я-концепции старших подростков: «Изучение особенностей Я- концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М.

Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантिलеев). Также, был произведен сбор данных и анализ результатов исследования. На этапе были использованы методы тестирования и констатирующего эксперимента.

В формирующем блоке в основе лежит психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования и ее реализация. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями старших подростков. Подробно расписаны цели и задачи программы, формы проведения занятий, методы, используемые в программе: беседы, активное слушание, наблюдение, коррекционные и дидактические упражнения, ролевые игры.

Аналитический блок – проведение повторной диагностики и анализ результатов исследования, и в конечном результате – проверка эффективности реализации психолого-педагогической программы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Для выявления сформированности Я-концепции старших подростков был применен математико-статистический метод, который сравнивает результаты в начале и в конце эксперимента. Определяя эффективность реализации программы в количественном и качественном отношении – при помощи диагностических методик: «Изучение особенностей Я- концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев).

Планируемый результат исследования – изменение уровня развития Я- концепции старших подростков в результате реализации психолого-педагогической программы с применением метода психологического консультирования.

Благодаря методу моделирования нам удалось создать «Дерево целей» и модель формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

#### Вывод по первой главе

В ходе проведенного нами анализа психолого-педагогической литературы, мы выяснили, что феномен Я-концепции является достаточно актуальной темой исследования как отечественными, так и зарубежными учеными. Четкого определения данному понятию еще не дано, но в след за А.А. Налчаджяном, мы можем сказать, что Я-концепция – это стабильная, но в то же время предрасположенная к изменениям система. Я-концепция рассматривается как система представлений человека о самом себе, которая формируется в течении жизни и включает в себя интеллектуальные, физические, социальные и другие свойства; самооценку; субъективное восприятие внешних аспектов, влияющих на собственную личность и самоактуализация личности, которая строится на основе положительного отношения окружающих.

Формирование Я-концепции старших подростков является актуальной и основополагающей для дальнейшего становления личности. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что в рамках становления нового уровня самосознания происходит становление относительно устойчивого представления о себе, Я - концепции. К 16 - 17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Стоит отметить, что в подростковом возрасте активно развивается самосознание, формируется собственная система стандартов и взглядов не только на окружающий мир, но и на собственный мир. На первый план у подростка выступают умственные способности, волевые и моральные

качества, от которых зависит успешность его деятельности, а также отношения с окружающими.

Мы теоретически обосновали модель «Дерево целей» и модель формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ» СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования проходило в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя: выбор темы, определение объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы, выбор методов и методик исследования, изучение психолого-педагогической литературы по определению понятия Я-концепция, особенностей Я-концепции у старших подростков. Также, было составлено «Дерево целей» и разработана модель формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологии.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. В ходе констатирующего эксперимента была проведена психодиагностика старших подростков по психодиагностическим методикам: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев), проанализировав результаты была составлена и реализована психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Констатирующий эксперимент – разновидность естественного эксперимента, его отличие состоит в том, что психические явления не только вызываются, но и формируются в условиях опыта.

Констатирующий эксперимент необходим для того, чтобы измерить первоначальный уровень развития, его наличие, а также получить первичные данные для построения формирующего эксперимента.

3. Контрольно-обобщающий: повторное проведение диагностики с помощью методик: «Изучение особенностей Я- концепции» (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А.М. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантлеев). Также, на этом этапе происходил анализ полученных результатов при помощи Т-критерия Вилкоксона. Подведены выводы по исследованию, разработаны рекомендации для педагогов и родителей по формированию Я-концепции старших подростков.

Исследование проводилось на базе МОБУ «СОШ с. Нижнее Бобино» Мечетлинский район, Республика Башкортостан.

В эксперименте принимали участие подростки в возрасте 15-17 лет, в количестве 16 человек.

Выбирая методики исследования, мы опирались на следующие положения:

1. Методы исследования должны полностью учитывать специфику объекта изучения, и только в этом случае они обеспечивают точность, объективность полученных результатов.

2. С целью всестороннего изучения явления следует использовать не один или два метода, а комплекс методов, поскольку каждый отдельный метод исследования имеет свое определенное назначение.

Для достижения цели работы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования использовались следующие методы и методики:

1. Теоретические - анализ, синтез, обобщение, структурирование, целеполагание, моделирование.

Анализ - выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений, проще говоря – это дробление изучаемого объекта на разнообразные компоненты[42 с. 29].

Синтез - соединение элементов, свойств изучаемого объекта в единое целое. Синтез является одной из основных мыслительных операций ведущей к целостному восприятию[42 с. 351].

Обобщение - процесса мышления, при котором соединяются сходные, существенные признаки многих отражаемых в мышлении предметов и явлений в одно общее понятие о них[42 с. 324].

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

– «Изучение особенностей Я- концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан);

– «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой);

– «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев).

3. Метод математической статистики: Т – критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем, перечисленные методы и методики исследования.

А.М. Новиков и Д.А. Новиков в своей работе пишут, что «анализ - одна из мыслительных операций – разложение исследуемого целого на части, выделение отдельных признаков и качеств явления, процесса или отношений явлений, процессов» [39, с. 11].

«Синтез – одна из мыслительных операций – соединение разнообразных сторон объекта и элементов, в единое целое» [39, с. 156].

«Обобщение – форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности, результат мыслительной деятельности» [1, с. 405]. Это познавательный процесс, приводящий к выявлению и означиванию сравнительно фундаментальных свойств внешнего мира. В

настоящее время больше всего исследованы обобщения в форме значений слов.

Наше исследование было проведено с помощью следующих методик: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самооотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантлеев).

Методика «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12–17 лет. Авторы – Е. Пирс, Д. Харрис. Вариант дополнен контрольной шкалой – шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А.М. Прихожан (2003 г.).

На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице – место для записи оценок и выводов по результатам исследования. Методика проводилась фронтально. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 25-30 мин.

Данная методика содержит 90 вопросов с такими вариантами ответов, как «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно» и «неверно». Выявляется тенденция к социальной желательности ответов. При подсчете общего количества баллов мы получаем сырые баллы, которые по таблице, приложенной в методике переводятся в уровень самооотношения. Также считается сумма баллов по отдельным факторам.



Опросник самоактуализации личности (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Англоязычная версия опросника называется POI (Personal Orientation Inventory). Адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калиной в 1994 г (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Предназначена для исследования уровня самоактуализации личности. Данный опросник содержит в себе 100 вопросов. В каждом вопросе подростку предлагается выбрать одно из двух высказываний «а» или «б», которое, по его мнению, является правильным. Опросник содержит 11 шкал. Эти значения заносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого и определяются его данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют соотносить результаты разных обследованных лиц и интерпретировать их.

«Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев).

Тест опросник самоотношения построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. Глобальное самоотношение.
2. Самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе.
3. Уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

Опросник содержит в себе 57 вопросов, которые распределяются на 12 шкал. В каждом вопросе подростку предлагается выбрать «да» или «нет».

Таким образом, на этапе организации опытно-экспериментального исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании мы использовали комплекс методов и методик: теоретические (анализ, синтез, обобщение, структурирование, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент) психодиагностические: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована АМ. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев); математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, которые позволили решить все поставленные в исследовании задачи.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование нами было проведено среди старших подростков 15 – 17 лет, в количестве 16 человек, 10, из которых девушки, 6 – юноши. Выборка для данного исследования формировалась исходя из возрастных границ старшего подросткового возраста, опираясь на периодизацию Д.Б. Эльконина.

По словам классного руководителя, эмоциональный климат в классе благоприятный, коллектив дружелюбный. Присутствует в коллективе подгруппы подростков, которые общаются только между собой. В классе обучаются 2 подростка с высокой успеваемостью (12,5%), 10 подростков со средней успеваемостью (62,5%) и 4 подростка – ниже средней (25%). Класс участвует в различных мероприятиях: конкурсы, концерты, спортивные состязания. В целом, коллектив сплоченный, поровну разделяют полномочия учебной деятельности, есть староста в классе, который способствует сплочению коллектива и делегированию полномочий. В классе, на момент исследования, преобладал спокойный, доброжелательный настрой. К тестированию отнеслись положительно, проявили интерес. На базе школы существует несколько кружков,

присутствует библиотека, музей, проводятся различные праздники. Большинство обучающихся (70%) посещают кружки, благодаря которым могут благополучно самореализоваться, но есть подростки, которые не проявляют интереса, к проводимым мероприятиям, в связи с чем, в будущем им более трудно понять самого себя и приспособиться к окружающей среде.

Представим результаты проведенного тестирования.

В ходе исследования, который проходил по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан) были получены следующие результаты (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1).

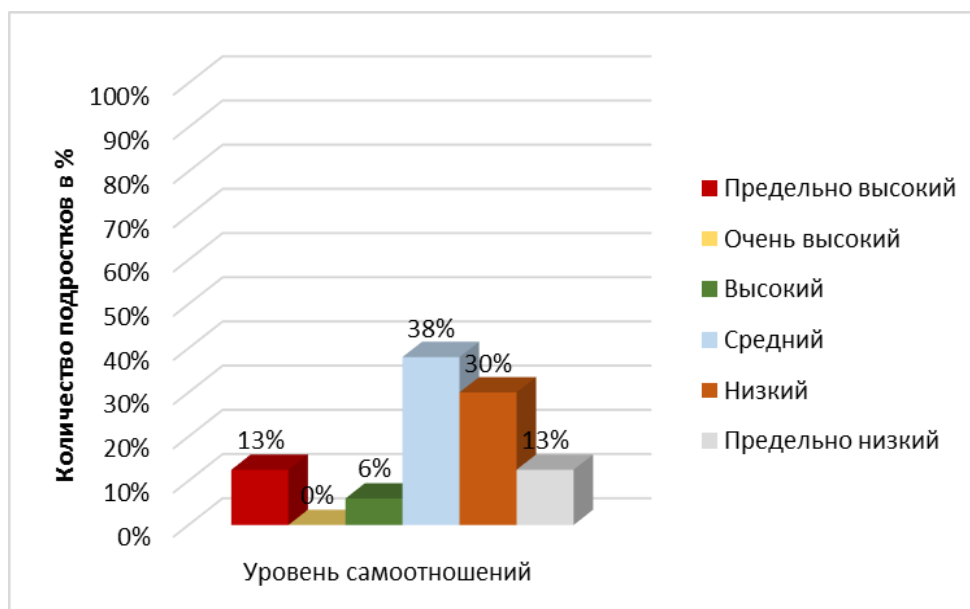


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (А.М. Прихожан)

Проанализировав полученные данные, мы можем сказать, что только у 6% исследуемых (1 чел.) высокий уровень самооценки. У подростка высокий уровень интереса к себе, следовательно, присутствует уверенность в своих силах и способностях, своим возможностям дается в основном положительная оценка. У обучающегося высокий интерес к своей личности, возникает потребность в оценке своей персоны со

стороны. Подросток с высоким уровнем самоотношения готов к общению с окружающими и стремиться к нему.

У большинства подростков средний уровень самоотношения, что составляет 38% (6 чел.). Средний уровень самоотношений свидетельствует об умеренной адаптации подростка в обществе, но в то же время возможны признаки дезадаптации и повышенная тревожность. Низкий уровень самоотношения, который является неблагоприятным выявился у 30% (5 чел.) подростков. Предельно низкий уровень у 13% (2 чел.). У этих подростков достаточно низкий уровень понимания своего внутреннего мира и потеря интереса к нему. Недооценивание своего духовного Я, возможна плохая саморегуляция и непонимание причин своего поведения. Им сложно принять себя такими, какие они есть на самом деле, часто подростки не удовлетворены собой. Подростки с низким уровнем самоотношения как правило ожидают негативное отношение к ним со стороны окружающих.

Также еще у 13% (2 чел.) испытуемых предельно высокий уровень самоотношения, что, скорее всего означает защитную реакцию от происходящего вокруг него.

Во второй методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Были получены следующие результаты (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2).

Исходя из темы нашего исследования, в данной диагностике мы выделяем 2 шкалы – стремление к самоактуализации и самопониманию. По шкале стремление к самоактуализации мы видим, что высокий уровень не наблюдается. Большинство подростков имеют средний уровень самоактуализации – 63% (10 чел.). Подростки в средней степени стремятся к самопознанию и определению уровня своих возможностей. Стремление к наиболее полному раскрытию своего личностного потенциала выражено не ярко. 37% (6 чел.) подростков имеют низкий уровень самоактуализации,

следствием чего возможен риск развития депрессии, неврозов, психосоматических заболеваний и зависимостей.

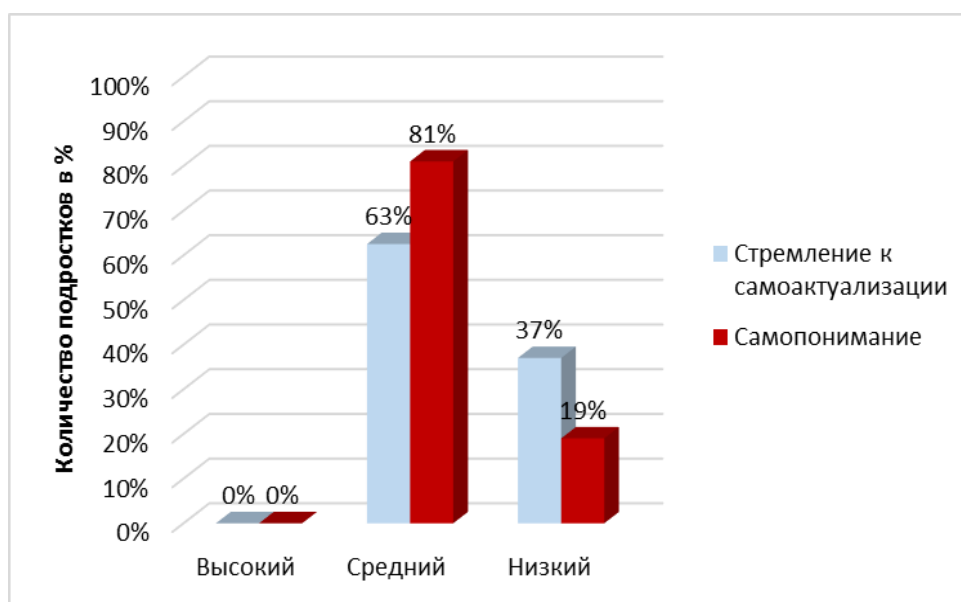


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самопонимания и стремления к самоактуализации по методике «Опросник самоактуализации личности» (Н.Ф. Калининой)

По шкале самопонимания высокий уровень не выявлен. Средний уровень составляет 81% (13 чел.) исследуемых. Это говорит о том, что большинство подростков лишь в умеренной степени способны к саморефлексии и анализу причинно-следственных связей в собственной душевной жизни. Также в данной группе присутствуют подростки с низким уровнем самопонимания – 19% (3 чел.). Это свидетельствует о неадекватной чувствительности к своим потребностям и желаниям, отсутствии собственного мнения и подстраивание под общепринятые социальные стандарты.

По третьей методике «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантеев) получены следующие результаты (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3).

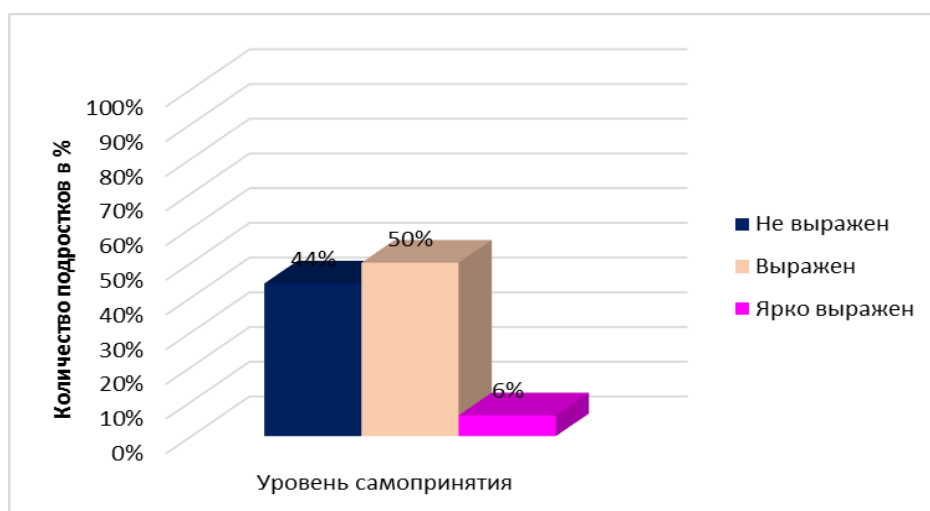


Рисунок 5 - Результаты исследования уровня самопринятия по методике «Тест-опросник самооотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантिलеев)

Анализ результатов данной диагностики говорит о том, что только у 6% (1 чел.) подростков ярко выражен уровень самопринятия, что говорит о чувстве симпатии к себе. Подростки удовлетворены уровнем своего индивидуального развития и своими личностными особенностями. Выражен уровень самопринятия у 50% (8 чел.) испытуемых. Подростки осознают ценность своего внутреннего мира, как правило с уважением относятся к своей личности, самооценка подростков является адекватной.

Уровень самопринятия не выражен у 44% (7 чел.) подростков. Возможно, критическое отношение к себе и желание измениться коренным образом. На основе этих переживаний могут возникнуть болезненные состояния.

Таким образом, на данном этапе охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По методике изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) установлено: 13% (2 чел.) - предельно высокий уровень самооотношений; 0% - очень высокий уровень самооотношений; 6% (1 чел.) - высокий уровень самооотношений; 38% (6 чел.) - средний уровень самооотношений; 30% (5 чел.) - низкий уровень самооотношений; 13% (2 чел.) - предельно низкий уровень самооотношений.

По опроснику самоактуализации личности (адаптированому и стандартизированому Н.Ф. Калининой) установлено: 0% - высокий уровень стремление к самоактуализации; 63% (10 чел.) – средний уровень стремление к самоактуализации; 37% (6 чел.) – низкий уровень стремление к самоактуализации; 0% – высокий уровень самопонимания; 81% (13 чел.) - средний уровень самопонимания; 19% (3 чел.) - низкий уровень самопонимания.

По тесту-опроснику самоотношений (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев) установлено: 6% (1 чел.) - ярко выраженный уровень самопринятия; 50% (8 чел.) - выраженный уровень самопринятия; 44% (7 чел.) - не выраженный уровень самопринятия.

Данные результаты констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Целевой аудиторией для реализации программы выступают подростки в количестве 16 человек.

#### Вывод по 2 главе

Исследование формирования Я-концепции старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Выбранные методы и методики позволили получить необходимую информацию о предмете исследования, соответствовали требованиям валидности и надежности:

В опытно-экспериментальном исследовании мы использовали комплекс методов и методик: теоретические (анализ, синтез, обобщение, структурирование, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент) психодиагностические: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована АМ. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-

опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев); математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, которые позволили решить все поставленные в исследовании задачи.

Исследование проводилось на базе МОБУ «СОШ с.Нижнее Бобино» Мечетлинский район, Республика. Выборка состояла из подростков, в исследовании приняло участие 16 человек., 10, из которых девушки, 6 – юноши.

Таким образом, на данном этапе охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По методике изучение особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) установлено: 13% (2 чел.) - предельно высокий уровень самоотношений; 0% - очень высокий уровень самоотношений; 6% (1 чел.) - высокий уровень самоотношений; 38% (6 чел.) - средний уровень самоотношений; 30% (5 чел.) - низкий уровень самоотношений; 13% (2 чел.) - предельно низкий уровень самоотношений.

По опроснику самоактуализации личности (адаптированому и стандартизированому Н.Ф. Калининой) установлено: 0% - высокий уровень стремление к самоактуализации; 63% (10 чел.) – средний уровень стремление к самоактуализации; 37% (6 чел.) – низкий уровень стремление к самоактуализации; 0% – высокий уровень самопонимания; 81% (13 чел.) - средний уровень самопонимания; 19% (3 чел.) - низкий уровень самопонимания.

По тесту-опроснику самоотношений (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев) установлено: 6% (1 чел.) - ярко выраженный уровень самопринятия; 50% (8 чел.) - выраженный уровень самопринятия; 44% (7 чел.) - не выраженный уровень самопринятия.

Данные результаты констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического



консультирования. Целевой аудиторией для реализации программы выступают подростки в количестве 16 человек.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ Я - КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование Я-концепции старших подростков является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего развития.

По результатам констатирующего этапа исследования, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Целью программы является: создание условий для формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы, используемые в программе: «мозговой штурм», беседы, интервью, активное слушание, наблюдение, коррекционные и дидактические упражнения, тренинги, ролевые игры, арт-терапия.

Реализация цели будет осуществляться в ходе решения следующих задач:

1. Создание условий для вовлечения подростков в процесс самораскрытия, формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.
2. Формирование представлений подростков о себе реальном и себе идеальном.

3. Развитие адекватной самооценки.
4. Формирование ощущения ценности собственной личности старших подростков.
5. Повышение стремления к самоактуализации [35, с. 74].

Психологические упражнения, лежащие в основе программы, предложены авторами: С.Н. Козлова, Н. В. Орлова, М. Морено, а также авторская программа Е.В. Рылеевой.

Организация деятельности психолога в рамках психолого-педагогической программы строиться с учетом следующих принципов:

Принцип уважения. Психологу необходимо с равным уважением относиться ко всем людям не зависимо от их пола, возраста, социально-экономического статуса, физических возможностей и других оснований;

Компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности и опыта. В своих контактах психологу необходимо проявлять терпимость и готовность помочь.

Ответственности - психолог в полном объеме отвечает за свою деятельность перед клиентом и заботится в первую очередь о благополучии клиентов.

Информирования клиента о целях и результатах обследования - клиенту полностью сообщается о применяемых методах и способах получения консультации, а также использование понятного для клиента языка, анализ полученных результатов и формулирование необходимых рекомендаций, к которым человек может, как прислушаться, так и нет [31, с. 152].

Принципы работы психолога направлены на определенные моменты, такие как:

1. Решение поставленных задач профессиональной деятельности в полном соответствии с этическими нормами и принципами.
2. Направлены на защиту прав людей, с которыми психологи взаимодействуют в своей деятельности.

3. Сохранение доверительных отношений между психологом и клиентом, обратившимся за помощью [56, с. 211].

4. Применение методов психологического консультирования: беседа, активное слушание.

Общее число занятий: 15 занятий, 1 раз в неделю.  
Продолжительность занятия: 40-45 мин.

Количество подростков в группе: 16 человек.

Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир»

Цель: создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда». Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Рефлексия

Занятие 2 «Ты и я друзья»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи

Рольевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Рефлексия [48, с. 87].

### Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки совершенствованию самопонимания.

Беседа «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку»

Цель: информировать подростков о способах сформировать адекватную самооценку.

### Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; научить выявлять значимые личностные качества; углубить знания друг о друге и о себе, через раскрытие качеств других участников.

### Упражнение Мой портрет в лучах солнца.

Цель: учить определять особенности своей личности, учить искать пути к самораскрытию.

### Рефлексия [69, с 76].

### Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

### Беседа «Пирамида потребностей А. Маслоу».

Цель: информировать о человеческих потребностях, которые имеют уровни от простого к сложному. Объяснить строение пирамиды и конкретно высшую ступень - потребность в самоактуализации.

### Упражнение «Ослиная шкура».

Цель: корректировать самооценку подростков, снять напряжение; сплочение коллектива.

### Рефлексия

### Занятие 5 «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга».

Цель: передача позитивных чувств друг другу с помощью тактильного контакта.

Упражнение «Зеркало».

Цель: закрепить навыки применения невербальных сигналов, развивать эмпатию.

Рефлексия [58, с. 347]

Занятие 6 «Дорога к моему Я».

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

Упражнение «Коллаж».

Цель: выявить причины переживаний, материализовать определенные переживания, способствовать их осмыслению и нейтрализации посредством составления коллажа.

Рефлексия

Занятие 7 «Я – личность».

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: формировать умение давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Упражнение «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Рефлексия.

Тематическое планирование представлено в таблице 3.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 3 и конспекты занятий представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, было определено содержание психолого-педагогической программы формирования Я-концепции с использованием метода психологического консультирования. Психолого-педагогическая

программа по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования состоит из 15 занятий, один раз в неделю, продолжительность занятий составляет 40-45 минут. После реализации психолого-педагогической программы мы провели повторное тестирование по методикам и проанализируем результаты с помощью математико-статистического метода.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов консультирования была проведена повторная диагностика старших подростков по тем же методикам.

В эксперименте принимали участие подростки, в возрасте 15-17 лет в количестве 16 человек, 10, из которых девушки, 6 – юноши.

В ходе формирующего эксперимента по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) были получены следующие результаты (см. Приложение 4, таблица 4.1).

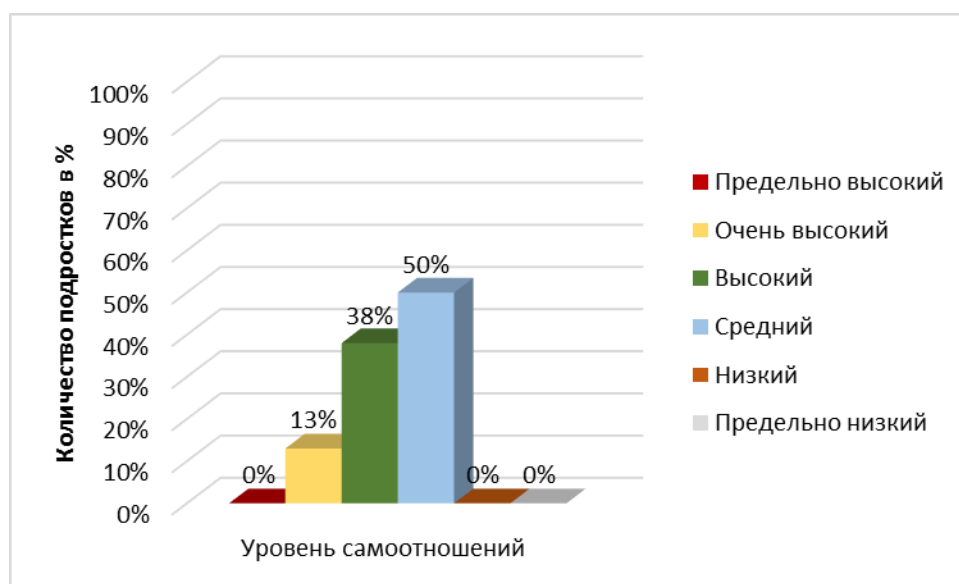


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции», (А. М. Прихожан) до и после формирующего эксперимента

На данном рисунке мы видим, что предельно высокий, предельно низкий и низкий уровень составляет по 0%, что говорит о том, что после реализации программы у подростков появился интерес к своему внутреннему миру, они начинают принимать себя такими, какие они есть. Данная категория подростков делает попытки разбираться в причинах своего поведения.

Высокий уровень самоотношения у 38% (6 чел.) исследуемых, свидетельствует, что подростки уверены в себе, оценивают свои действия и поступки на положительную оценку, стремятся к общению с окружающими людьми.

Большинство подростков на среднем уровне самоотношений, что составляет 50% (8 чел.). У данных исследуемых умеренная адаптация в обществе, не замыкаются в себе, также стремятся к общению, но от окружающих ожидают как положительное, так и негативное отношение.

Во второй методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Были получены следующие результаты (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2).

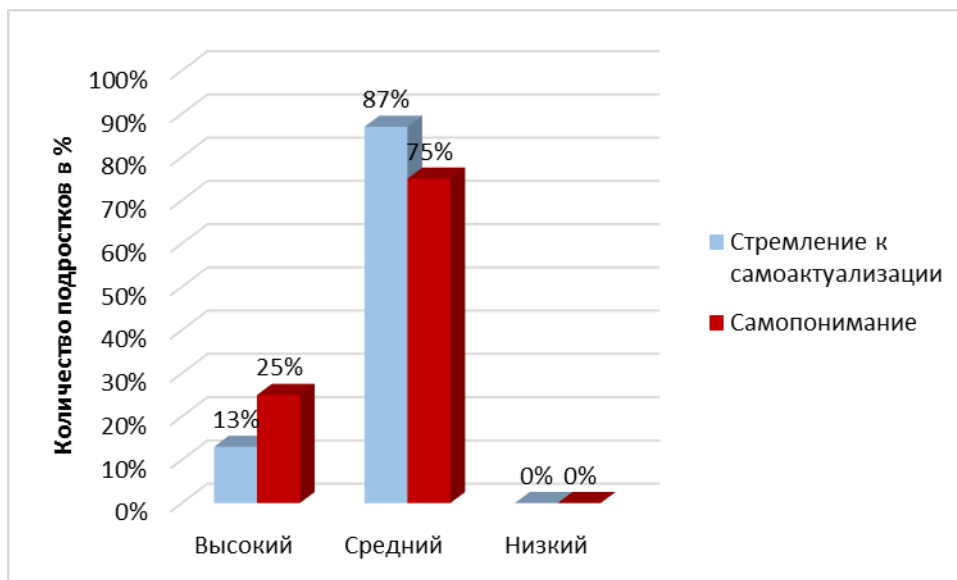


Рисунок 7 – Результаты исследования самоактуализации и самопонимания старших подростков по методике «Опросник самоактуализации личности» (Н.Ф. Калининой) до и после формирующего эксперимента



По шкале стремление к самоактуализации мы видим, что высокий уровень составляет 13% (2 чел.). Подростки стремятся к самоактуализации, к раскрытию своего личностного потенциала. Творческое отношение к действительности. Большинство подростков имеют средний уровень самоактуализации – 87% (14 чел.). Подростки в средней степени стремятся к самопознанию и определению уровня своих возможностей. Стремление к наиболее полному раскрытию своего личностного потенциала выражено не ярко. Низкий уровень самоактуализации не наблюдается у подростков.

По шкале самопонимания высокий уровень составляет 25% (4 чел.). Подростки понимают смысл своего существования. Присутствует удовлетворенность собой. Средний уровень составляет 75% (12 чел.) исследуемых. Это говорит о том, что большинство подростков лишь в умеренной степени способны к саморефлексии и анализу причинно-следственных связей в собственной душевной жизни. Также в данной группе низкий уровень самопонимания не изменился.

В третьей методике «Тест-опросник самоотношения» (В. В. Столин и С.Р. Пантилеев) были получены следующие результаты (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3).

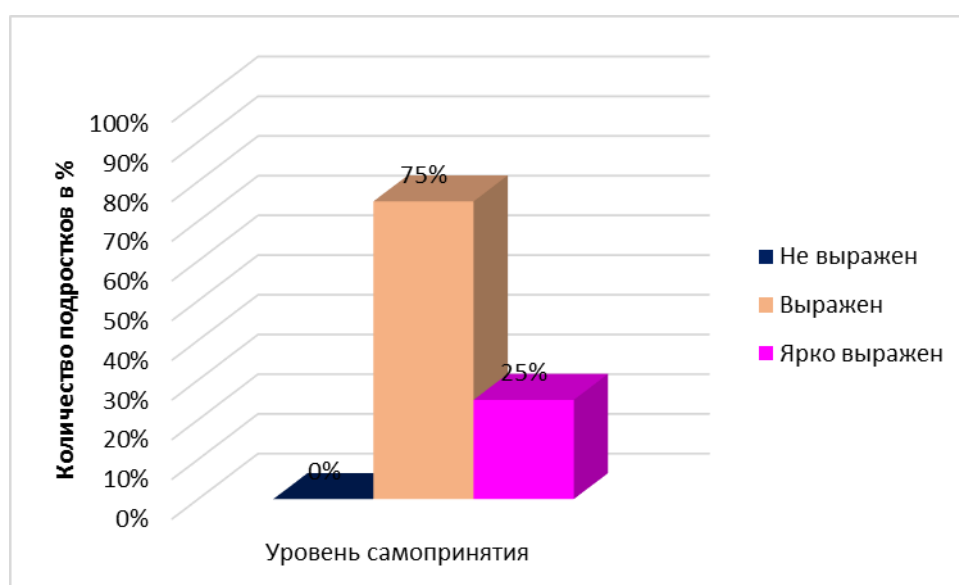


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самопринятия старших подростков по методике «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С. Р. Пантилеев) до и после формирующего эксперимента

Анализ результатов данной диагностики говорит о том, что у 25% (4 чел.) подростков ярко выражен уровень самопринятия, демонстрирует чувство симпатии к себе. Подростки удовлетворены уровнем своего индивидуального развития и своими личностными особенностями. Выражен уровень самопринятия у 75% (12 чел.) испытуемых. Подростки уважительно относятся к себе, осознают ценность своего внутреннего мира, самооценка подростков является адекватной.

Таким образом, проведена повторная диагностика по методикам после реализации психолого-педагогической программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Исходя из этого выявлено, что у подростков наблюдается преимущественно средний и высокий уровень Я-концепции. На динамику результатов повлияла проведенная программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

В целях подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень развития Я-концепции старших подростков изменится, если разработать и реализовать модель, которая содержит психолого-педагогическую программу формирования Я-концепции с применением методов психологического консультирования, мы используем математико-статистический метод, а именно критерий – критерий Вилкоксона [64].

Расчет был произведен по следующему алгоритму:

1. Составление списка испытуемых.
2. Вычисление разницы между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («до» – «после»).
3. Определение, типичного сдвига и формулирование гипотезы:  $H_0$  – сдвиг показателей является случайным.  $H_1$  – сдвиг показателей является не случайным.
4. Переведение разницы в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.

5. Проранжирование абсолютных величин разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг.

6. Проверка совпадений полученной суммы рангов с расчетной.

7. Отметить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

8. Расчет суммы рангов по формуле:

$T = \sum$ , где – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

9. Определили критические значения  $T$  для данного  $n$  по таблице:

$$0,05 = 30$$

$$T_{кр} = 0,01 = 19$$

$$T_{эмп} = 16,5$$

На рисунке 9 представлена ось значимости по  $T$ - критерию Вилкоксона. Расчет по  $T$ -критерию Вилкоксона представлен в приложении 4.

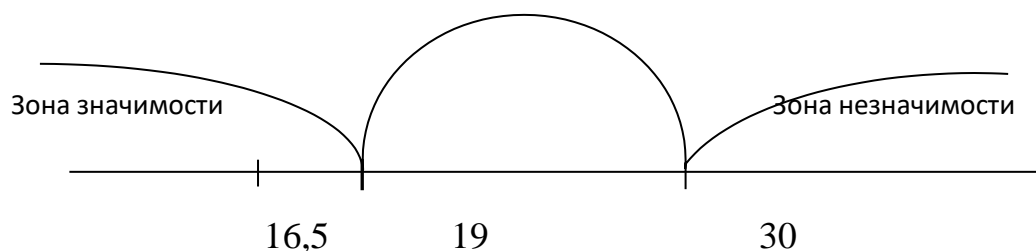


Рисунок 9 – Ось значимости по  $T$  – критерию Вилкоксона по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан)

Как видно из рисунка 9, полученная величина  $T_{эмп}$  попала в зону значимости. Это свидетельствует о том, что гипотеза  $H_1$  подтверждается.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу, поставленную в начале исследования: формирование Я – концепции старших подростков будет проходить эффективнее при реализации психолого-педагогической программы формирования Я-концепции с применением методов психологического консультирования.

Таким образом, по результатам формирующего эксперимента нами были получены результаты тестирования, которые свидетельствуют о

положительной динамике, а так же был применен метод Т-критерий Вилкоксона, следовательно программа обеспечивает изменение уровня Я-концепции.

### 3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков

Консультативно-просветительская и профилактическая деятельность по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов консультирования выполняется в системе и последовательно. Важно обратить внимание, что каждый день педагоги и родители сталкиваются с проблемами самоактуализации, самопринятия и самопонимания подростков, с неадекватной самооценкой и чувства неуважения к самому себе. Поэтому в условиях учреждения педагогам и родителям просто необходимо помочь подросткам сформировать Я-концепцию.

Общение с окружающими людьми и другими сверстниками формирует Я-концепцию подростка. Существенно расширяется образ Я, когда подросток получает обратную связь от окружающих [20, с. 218].

Важной составляющей Я-концепции является самооценка. Самооценка связана с отношением к качествам своей личности и общему отношению к себе. Приминая себя подросток или не принимает, испытывает ли симпатию к своей личности, искажено ли самовосприятие, что характерно для подростков. Неадекватная самооценка предполагает самоотрицание и ограничивает стремление к самореализации. Существует конфликт между высоким уровнем притязаний и неуверенностью в себе. В большинстве у подростков деформация личности, возможно проявление неадекватного поведения. Многие дети озабочены вопросом о своей успешности, дефицит успеха приводит к негативному представлению о себе [67, с. 414].

Поэтому необходима целенаправленная работа педагогов и психологов по формированию Я-концепции старших подростков, чтобы подростки были удовлетворены собой, могли адекватно оценить себя, свои сильные и слабые стороны, давать отчет своим поступкам и уверены в своей успешности [19, с. 54].

Для предупреждения проблем подросткового возраста педагогам и родителям просто необходимо оказывать содействие в формировании Я-концепции старших подростков для дальнейшего благополучного развития и социализации в обществе. Условия для формирования Я-концепции могут быть созданы абсолютно в любой деятельности: в учебной деятельности, в творческой, в общении.

К основным принципам организации воспитания можно отнести следующие:

Принцип гуманистической направленности (педагогам необходимо создать благоприятный психологический климат в учреждении, помогать в решении жизненных задач, с уважением относиться к мнению ребенка, оказывать поддержку в самореализации, формировать уважительное отношение подростка к окружающему миру)

Личностно-ориентированный принцип (относиться к каждому, как к уникальной личности, создать условия для реализации интересов подростка, ориентироваться на положительные черты подростка).

Принцип эффективности социального взаимодействия (расширять сферу общения, помощь в установлении контакта с окружающим миром; воспитывать в детях такие качества, как взаимовыручка, ответственность и уважение к себе и окружающим).

Принцип систематичности, целостности, комплексности (образовательный и воспитательный процесс должен проходить в системе и комплексе, необходимо осуществлять взаимодействие с досуговыми учреждениями, спортивными секциями, школами искусств и другими).

Принцип природосообразности, здоровьесбережения (учитывать пол и возраст детей, способствовать формированию умения заботы и сохранению психологического и физического здоровья, проведение мероприятий, направленных на предупреждение утомляемости, раздражительности, тревожности, помогать в удовлетворении основных человеческих потребностей).

Принцип успешности и побуждения к творчеству (создать ситуацию к творческому самосовершенствованию, реализации своих творческих потребностей, уважать любопытство, с уважением относиться к идеям, поддерживать творческие начинания, избегать жесткой критики первого опыта) [23, с. 20].

Необходимо познакомить педагогов и родителей с понятием «Я-концепция», особенностями Я-концепции в подростковом возрасте, показать значение формирования «Я- концепции».

При проведении работы по формированию Я-концепции старших подростков положительный эффект будет достигнут, если использовать коррекционные упражнения, занятия, коррекционные и дидактические игры, тренинги, методы активного слушания, беседы, интервью. Данные мероприятия могут быть проведены, как в комплексе, так и по отдельности [63, с. 68].

Можно выделить следующие проблемные моменты в формировании Я-концепции старших подростков:

1. Подросткам необходима помощь в формировании самостоятельности и социально-бытовых навыков.
2. Необходима помощь в организации своего свободного времени.
3. Расширять круг интересов подростка, формировать навыки самостоятельного выбора полезных и творческих занятий в свободное от учебы время.
4. Развивать умение планировать свою деятельность.

5. Необходима помощь в коррекции своих отрицательных качеств.

6. Формировать навыки межличностного общения, стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Важно помочь подростку справиться с разочарованием и своими сомнениями.

7. Необходимо помочь подростку как можно глубже понять свой внутренний мир. Проявить терпение к способам самовыражения [65, с. 41].

Педагоги и родители необходимо установить позитивное отношение детей подросткового возраста к себе и друг другу, оптимизировать процесс развития самосознания. Для этого важным является стимулирование процесса самоанализа и самопознания. Это можно добиться путем проведения групповых и индивидуальных бесед, сочинений на определенные темы, такие как «О себе я знаю, что...», «Люблю и ненавижу», «Кем я восхищаюсь», «Что во мне хорошего и плохого» и подобное. Данные сочинения не должны оцениваться с точки зрения правильности и ошибок. Данные сочинения могут лежать в основе проведения консультаций и коррекционных занятий. Необходимо хвалить подростков при ведении личного дневника, так как посредством дневника, подросток может проанализировать свои действия и понять где он прав, а где нет. Уместно использовать специальные приемы и методы, которые направлены на развитие самосознания, осознание своих чувств и эмоций, погружение в свой внутренний мир [11, с. 149].

Особое внимание необходимо обращать на развитие самостоятельности, независимости от общественного мнения, но в то же время, не нарушая общепринятых норм и правил. Важно создать такие условия, в которых подросток мог бы свободно выражать свое мнение и вступать в беседу со взрослым.

Необходимо относиться к подростку, как к уникальной, неповторимой личности, в которой могут быть как отрицательные, так и положительные черты характера [61, с. 494].

Важно создать блок профориентационных и профконсультационных мероприятий. Необходимо погрузить подростка в мир профессий не только в теории, но и на практике с последующей беседой об увиденном, с точки зрения содержания профессии и требований к ней, с целью погружения в профессию, ознакомление с ней, для того, чтобы подросток мог спланировать свое будущее. Важно проводить активизацию самопознания подростков. Это можно добиться с помощью профконсультационной работой, профориентационных тестов и методик, которые позволяют подростку раскрыть свои склонности, способности, навыки и умения.

В то же время важно учитывать, что большое количество эмоциональных мероприятий должно носить ненавязчивый характер, а проходить на фоне обычной, спокойной жизни.

Исходя из вышеперечисленных рекомендаций, разработанных как для педагогов, так и для родителей, это поможет облегчить работу в образовательном учреждении, позволит определить направления для дальнейшей работы по созданию среды, дружественной к подростку. А также, соблюдая перечисленные выше рекомендации педагога и родители смогут помочь старшим подросткам сформировать Я-концепцию.

### Вывод по 3 главе

В третьей главе было определено и разработано содержание психолого-педагогической программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Целью программы являлось создание условий для формирования Я-концепции старших подростков с применением



психологического консультирования. Реализация цели осуществлялась в ходе решения задач:

После проведения психолого-педагогической программы формирования Я- концепции старших подростков с применением психологического консультирования была проведена повторная диагностика подростков по тем же методикам.

По методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А.М. Прихожан) после реализации программы мы видим изменение результатов. Предельно низкий уровень уменьшился: с 13% (2 чел.) до 0%. Очень высокий уровень самоотношения увеличился с 0% до 13% (2 человека). Высокий уровень самоотношения увеличился: с 6% (1 чел.) до 38% (6 чел.). Средний уровень увеличился: с 38% (6 чел.) до 50 % (8 чел.). Низкий уровень уменьшился: 30% (5 чел.) до 0%.

По методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Высокий уровень по двум шкалам стремление к самоактуализации и самопонимания повысился соответственно на 13% (2 чел.) и 25% (4 чел.). По шкале самоактуализации средний уровень увеличился: с 63% (10 чел.) до 87% (14 чел.). По шкале самопонимания средний уровень уменьшился: с 81% (13 чел.) до 75% (12 чел.). Низкий уровень двух шкал снизился до 0%.

По методике В.В. Столина и С.Р. Пантилеева «Тест-опросник самоотношения». Показатель уровня самопринятия до исследования не выражен был у 44% (7 чел.), после исследования снизился до 0%. Выраженность уровня увеличилась на 25%. После проведения программы ярко выраженный уровень самопринятия увеличился с 6% (1 чел.) до 25% (4 чел.).

Для обеспечения достоверности полученных результатов и эффективности программы нами был применен Т - критерий Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение попало в зону значимости, гипотеза исследования подтвердилась.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации, разработанных как для педагогов, так и для родителей, которые помогут облегчить работу в образовательном учреждении, позволят определить направления для дальнейшей работы по созданию среды, дружественной к подростку. А также, соблюдая перечисленные выше рекомендации педагоги и родители смогут помочь старшим подросткам сформировать Я-концепцию.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст – один из наиболее сложных этапов в возрастной периодизации человека, который имеет большое значение в дальнейшем становлении личности.

Проблема формирования Я - концепции проявляется в юности, когда вопросы понимания себя и того, как взаимодействовать с окружающим миром, приобретают новый смысл. Изменения в физическом и когнитивном развитии, появление чувства взрослости, самоопределение, формирование новой системы эмоционально-оценочного отношения к себе и другим, развитие рефлексии и, соответственно, самосознания становятся особенно актуальными в этом возрасте.

В ходе проведенного нами анализа психолого-педагогической литературы, мы выяснили, что феномен Я-концепции является достаточно актуальной темой исследования как отечественными, так и зарубежными учеными. Существует достаточно много мнений по теме формирования Я-концепции, которые не всегда сходны. Четкого определения данному понятию еще не дано, но в след за А.А. Налчаджяном, мы можем сказать, что Я-концепция – это стабильная, но в то же время предрасположенная к изменениям система. Я-концепция рассматривается как система представлений человека о самом себе, которая формируется в течении жизни и включает в себя интеллектуальные, физические, социальные и другие свойства; самооценку; субъективное восприятие внешних аспектов, влияющих на собственную личность и самоактуализация личности, которая строится на основе положительного отношения окружающих.

Формирование Я-концепции старших подростков является актуальной и основополагающей для дальнейшего становления личности. Психологический анализ психолого-педагогической литературы показывает, что в рамках становления нового уровня самосознания происходит становление относительно устойчивого представления о себе,

Я - концепции. К 16 - 17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Стоит отметить, что в подростковом возрасте активно развивается самосознание, формируется собственная система стандартов и взглядов не только на окружающий мир, но и на собственный мир. На первый план у подростка выступают умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность его деятельности, а также отношения с окружающими.

Благодаря методу моделирования нам удалось создать «Дерево целей» и модель формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исследование формирования Я-концепции старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Выбранные методы и методики позволили получить необходимую информацию о предмете исследования, соответствовали требованиям валидности и надежности:

В опытно-экспериментальном исследовании мы использовали комплекс методов и методик: теоретические (анализ, синтез, обобщение, структурирование, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент) психодиагностические: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована АМ. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев); математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, которые позволили решить все поставленные в исследовании задачи.

Исследование формирования Я-концепции старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-

экспериментальный и контрольно-обобщающий. Выбранные методы и методики позволили получить необходимую информацию о предмете исследования, соответствовали требованиям валидности и надежности:

Исследование проводилось на базе МОБУ «СОШ с.Нижнее Бобино» Мечетлинский район, Республика. Выборка состояла из подростков, в исследовании приняло участие 16 человек., 10, из которых девушки, 6 – юноши.

Таким образом, на данном этапе охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По методике изучение особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) установлено: 13% (2 чел.) - предельно высокий уровень самооотношений; 0% - очень высокий уровень самооотношений; 6% (1 чел.) - высокий уровень самооотношений; 38% (6 чел.) - средний уровень самооотношений; 30% (5 чел.) - низкий уровень самооотношений; 13% (2 чел.) - предельно низкий уровень самооотношений.

По опроснику самоактуализации личности (адаптированому и стандартизированому Н.Ф. Калининой) установлено: 0% - высокий уровень стремление к самоактуализации; 63% (10 чел.) – средний уровень стремление к самоактуализации; 37% (6 чел.) – низкий уровень стремление к самоактуализации; 0% – высокий уровень самопонимания; 81% (13 чел.) - средний уровень самопонимания; 19% (3 чел.) - низкий уровень самопонимания.

По тесту-опроснику самооотношений (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев) установлено: 6% (1 чел.) - ярко выраженный уровень самопринятия; 50% (8 чел.) - выраженный уровень самопринятия; 44% (7 чел.) - не выраженный уровень самопринятия.

Данные результаты констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического

консультирования. Целевой аудиторией для реализации программы выступают подростки в количестве 16 человек.

В третьей главе было определено и разработано содержание психолого-педагогической программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Целью программы являлось создание условий для формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования. Реализация цели осуществлялась в ходе решения следующих задач:

Программа по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования будет успешной, если будут достигнуты поставленные цели и задачи.

Анализ эффективности формирующего эксперимента. После проведения психолого-педагогической программы формирования Я-концепции старших подростков с применением психологического консультирования была проведена повторная диагностика подростков по тем же методикам.

По методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д.Харрис, адаптирована А.М. Прихожан) после реализации программы мы видим изменение результатов. Предельно низкий уровень уменьшился: с 13% (2 чел.) до 0%. Очень высокий уровень самоотношения увеличился с 0% до 13% (2 человека). Высокий уровень самоотношения увеличился: с 6% (1 чел.) до 38% (6 чел.). Средний уровень увеличился: с 38% (6 чел.) до 50% (8 чел.). Низкий уровень уменьшился: 30% (5 чел.) до 0%.

По методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Высокий уровень по двум шкалам стремление к самоактуализации и самопонимания повысился соответственно на 13% (2 чел.) и 25% (4 чел.). По шкале самоактуализации средний уровень увеличился: с 63% (10 чел.) до 87% (14 чел.). По шкале

самопонимания средний уровень уменьшился: с 81% (13 чел.) до 75% (12 чел.). Низкий уровень двух шкал снизился до 0%.

По методике В.В. Столина и С.Р. Пантлеева «Тест-опросник самоотношения». Показатель уровня самопринятия до исследования не выражен был у 44% (7 чел.), после исследования снизился до 0%. Выраженность уровня увеличилась на 25%. После проведения программы ярко выраженный уровень самопринятия увеличился с 6% (1 чел.) до 25% (4 чел.).

Для обеспечения достоверности полученных результатов и эффективности программы нами был применен Т - критерий Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение попало в зону значимости, гипотеза исследования подтвердилась.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации, разработанных как для педагогов, так и для родителей, которые помогут облегчить работу в образовательном учреждении, позволят определить направления для дальнейшей работы по созданию среды, дружественной к подростку. А также, соблюдая перечисленные выше рекомендации педагоги и родители смогут помочь старшим подросткам сформировать Я-концепцию.

Таким образом, поставленная нами цель квалификационной работы достигнута – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Задачи, поставленные нами в данной работе, полностью решены. Гипотеза исследования о том, что формирование Я – концепции старших подростков будет проходить эффективнее при реализации психолого-педагогической программы формирования Я-концепции с применением методов психологического консультирования – подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Атасова В. Н. Особенности "я-концепции" подростков старшего школьного возраста представителей народа Саха / В. Н. Атасова // В сборнике: Молодой исследователь: вызовы и перспективы. – 2018. – С. 11-14.
2. Артемова Г. Н. Развитие личности в условиях семейной, образовательной и профессиональных сред: монография / Г. Н. Артемова, Н. А. Зыкова, О. А. Романко, Т. В. Снегирева, А. Р. Смирнова. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – 107 с.
3. Агапов В. С. Стратегия исследования профессионального "Я" субъектов правоохранительной деятельности / В. С. Агапов, В. Л. Цветков, Т. А. Хрусталева // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 6. – С. 47–50.
4. Алфинов В. М. «Генные основы темперамента и личности» / В. М. Алфинов, В. И. Гребников // «Вопросы психологии». – 2000. – № 2. – С. 13–15.
5. Айсмотас Б. Б. Общая психология: схемы ФГБОУ ВО МГППУ / Бронюс Айсмотас. – 1-е изд. – Москва: Юрайт, 2023. – 290 с. – (Высшее образование).
6. Антипова Е. И. Основные направления социальной реабилитации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Е.И. Антипова // Профилактика зависимостей. – 2019. – № 2 (18). – С. 82–85.
7. Бескровная О. В. Особенности выполнения иностранными студентами творческих заданий по дисциплине «психология и педагогика» / О. В. Бескровная // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2021. – С.73–79.



8. Белинская Е. П. Социальная психология: Хрестоматия: учеб. пособие для студентов вузов / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 475 с.
9. Баранова А. В. Философский анализ психологических теорий я-концепции / А. В. Баранова, Л. Ш. Мустафина // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – С.115–124.
10. Бернс Р. Психология самосознания: Хрестоматия / Р. Бернс, Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2003. – С.333–393.
11. Бубнова И. С. Влияние позитивных и негативных стилей семейного воспитания на формирование Я-концепции у подростков / Ирина Бубнова, Виктория Рерке // Педагогический имидж. –2020. – С.446–458.
12. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект / А. К. Болотова // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С. 117–125.
13. Боброва И. А. Детская книга: психология, педагогика, творчество / И. А. Боброва, И. С. Захарова // В сборнике: Инновации и рискологическая компетентность педагога.. – 2020. – С. 98–102.
14. Бубнова И. С. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я-концепции / И. С. Бубнова, В. И. Рерке // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 1 (72). – С. 211–214.
15. Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин Б. П. Яковлев. – Саратов: Слово, 2023. – 846 с.
16. Волков Б. С. Возрастная психология / Б. С. Волков. – М.: Юрайт, 2005. – 146 с.
17. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, М. И. Орлова. – М.: Просвещение, 2004. – 158 с.

18. Гапонова С. А. Развитие «Я-концепции» у детей подросткового возраста / С. А. Гапонова, Э. Н. Романова // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 2 (33). – С. 10–12.
19. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Питер, 2002. – 99 с.
20. Гончарова И. И. Педагогический опыт формирования представлений о своей индивидуальности у подростков в учебно-воспитательном процессе / И. И. Гончарова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 241–245.
21. Гончарова О. Г. Особенности учебной мотивации подростков / О. Г. Гончарова // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы X Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием; под редакцией Н.Е. Лукьянова. – Новосибирск, 2022. – С. 39–40.
22. Гусева Ю. Е. Словарь психологических понятий для современных родителей / Ю. Е. Гусева, К.Ю. Ерицян, Н.Г. Ермакова, Г.Ю. Иконникова, О.М. Исаева [и др.]. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2020 – 244 с.
23. Гумеров А. И. Особенности воспитания / А. И. Гумеров // Colloquium-Journal. – 2020. – № 3-5 (55). – С. 47–48.
24. Гафарова А. Р. Развитие позитивной я-концепции подростков через тренинг самопознания / А. Р. Гафарова // Риски и безопасность в интенсивно меняющемся мире. – 2019 – С. 36–38
25. Джанерьян С. Т. Профессиональная Я – концепция: системный анализ / С. Т. Джанерьян. – Ростов н/Д: Рост. Ун-т, 2004. – 480 с.
26. Дубровина И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина, Н. И. Гуткина, Е. Е. Данилова, А. Д. Андреева. – М.: Юрайт, 2019. – 237 с.

27. Дружинин В. Н. Психология XXI века / В. Н. Дружинин. – М.: ИНФРА- 2002. – 563 с.
28. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.
29. Егорычева И. Д. Подросток и взрослый в пространстве современной России: взаимодействие по касательной / И. Д. Егорычева // Мир психологии. – 2008. – №1. – С. 189–202.
30. Игумнов С. А. Психология детей / С. А. Игумнов. – Минск: Паритет, 2005. – 288 с.
31. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 349 с.
32. Истратова О. Н. Роль семьи в становлении я-концепции современных подростков / О. Н. Истратова, А. В. Яценко // European Social Science Journal. – 2013. – № 9-2 (36). – С. 263–268.
33. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) / Д. О. Караваева // Современная психология: наука, образование, практика. – 2015. – № 2. – С. 56–58.
34. Карпов А. В. Общая психология / А. В. Карпова. – Москва: Гардарики, 2005. – 420 с.
35. Козлова С. А. Мой мир. Приобщение ребенка к социальному миру / С. А. Козлова. – М.: Линка–Пресс. – 2000. – 120 с.
36. Колядин А. П. Подходы к изучению «Я-концепции» в психологической науке / А.П. Колядин // Гуманитарные науки. – 2010. – № 1. – С. 45–50.
37. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 2010. – 422 с.

38. Кон И. С. Хрестоматия по социальной психологии личности / И. С. Кон; под редакцией Д.Я. Райгородского / И. С. Кон // Психология самосознания. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М». – 2007. – 145 с.
39. Крылов А. А. Социальная психология / А. А. Крылов, М. А. Захаров. – М.: ПБОЮП. – 2001. – 140 с.
40. Ларин А. Н. Современные международные проблемы детей-сирот / А. Н. Ларин, И. Н. Коноплева // Современная зарубежная психология. – 2015. – № 2. – С. 5–10.
41. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
42. Мещерякова Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
43. Мокшанцев А. Я Социальная психология: учеб. пособие для ВУЗов / А.Я. Мокшанцев. – Новосибирск: Инфра-М, 2001. – С. 27–30.
44. Мухина В. Возрастная психология. Феноменология развития / В. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2006. – 608 с.
45. Налчаджан А. А. Социально-психическая адаптация личности / А. А. Налчаджан. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 320 с.
46. Налчаджян А. А. Психология самосознания: хрестоматия / А. А. Налчаджян, Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 281 с.
47. Настенкова А. И. Проблема социализации воспитанников детского дома: миф или реальность / А. И. Настенкова // Молодой ученый. – 2013. – №1. – С. 321–323.
48. Орлова И. В. Тренинг профессионального самосознания / И. В. Орлова. – М.: Издательство «Речь». – 2006. – 200 с.
49. Палачева Т. И. Формирование «Я – концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах / Т. И. Палачева, А. Г. Жиляев // Молодой ученый. – 2010. – №1-2. – Т. 2. – С. 208–215.

50. Поляков А. М. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов: учебно-методическое пособие для вузов / А. М. Поляков, Т. В. Разина, Э. В. Самарина. – 6-е издание, перер. и доп. – Минск, 2021. – 864 с.
51. Постановление Правительства России от 24.05.2014 г. № 481. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_163487/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163487/) (дата обращения: 11.10.2022).
52. Прихожан А. М. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – 3-е изд. СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
53. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2013. – 288 с.
54. Реан А. А. Трудный мир взросления современного подростка / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов // Мир психологии. – 2019. – № 4 (100). – С. 36–46.
55. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 656 с.
56. Реан А. А. Психология детства: практикум: тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2004. – 391 с.
57. Реан А. А. Особенности материнского отношения в связи с формированием ценностных ориентаций современных подростков / А. А. Реан, М. А. Новикова // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12. – № 2. – С. 148–165.
58. Ремшмидт Х. Психотерапия детей и подростков / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 2004. – 656 с.
59. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах / А. М. Руденко. – СПб.: Питер, 2015. – 287 с.
60. Рылеева Е. В. Игры и рабочие материалы к оригинальной авторской программе развития самосознания и речевой активности

дошкольников «Открой себя» / Е. В. Рылеева. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. – 2000. – 144 с.

61. Салимзанова Г. Т. Структура психических состояний / Г. Т. Салимзанова, Д. А. Шавалиева // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 11 (55). – С. 494–508.

62. Свенцицкий А. Л. Социальная психология: учеб / А. Л. Свенцицкий. – М.: Изд-во Проспект. – 2005. – 320 с.

63. Свенцицкий А. Л. Я-концепция и самооценка / А. Л. Свенцицкий // Социальная психология. – 2005. – С. 68–70.

64. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – URL: <http://www.twirpx.com/file/24412/> (дата обращения 13.11.2022).

65. Сирота Н. А. Я-концепция в подростковом возрасте и ее роль в формировании / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Не будь зависим, скажи нет наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2013. – №1. – 98 с.

66. Столяренко Л. Д. Психология и педагогика для технических вузов: учебник / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 512 с.

67. Шамсиева Ф. С. Формирование Я-концепции как условие развития самосознания личности / Ф. С. Шамсиева // Вестник науки. – 2022. – Т. 4. – № 4 (49). – С. 167–170.

68. Шельштейн Е. С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте / Е.С. Шельштейн // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С.76–82.

69. Эриксон Э. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Э. Эриксон; под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: «БАХРАХ-М», 2007. – С.493-533.

70. Янченко И. В. Положительная профессиональная Я-концепция как фактор успеха в будущей карьере выпускника вуза /

И. В. Янченко // Проблемы и перспективы развития образования:  
материалы III междунар. науч. конф – Пермь: Меркурий, 2013. – 148 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования Я-концепции старших подростков

«Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан)

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12 - 17 лет. Авторы - Е. Пирс, Д. Харрис. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке - место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков - для мальчиков и для девочек. Порядок проведения.

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 25-30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и

«неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»). 2. Выявляются тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом

Шкала социальной желательности



Варианты ответов	Пункты шкалы						
	«+»	6	24	25	42	60	62
«-»	15	53	83				

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооценки. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом. Совпадение с ключом - один балл.

Ключ

1.-	23.-	46.+	69.-
2.+	26.-	47.+	70.-
3.-	27.+	48.-	71.+
4.-	28.+	49.+	73.-
5.+	29.-	50.-	74.-
7.-	30.-	51.-	75.-
8.-	31.+	52.-	76.+
9.-	32.+	54.+	77.-
10.+	33.+	55.-	78.+

11.-	34.+	56.+	79.+
12.-	35.-	57.-	80.+
13.+	36.-	58.+	81.+
14.-	37.+	59.+	82.+
16.-	38.-	61.+	84.+
17.+	39.+	63.+	85.-
18.+	40.+	64.-	86.+
19.+	41.+	65.+	87.-
20.+	43.-	66.+	88.-
21.+	44.+	67.-	89.-
22.-	45.-	68.+	90.+

Полученный результат записывается в графе «Сб» (сырой балл).

Данные переводятся в стенайны (стандартную девятку), в соответствии с которыми определяется уровень самооценки, выделяется 5 уровней самооценки

Уровень самооценки

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II

52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

Стенайн записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения - в графе «УС». Значение уровней самооотношения:

I уровень - очень высокий уровень самооотношения

II. уровень - высокий уровень, соответствующий  
социальному нормативу III уровень - средний уровень  
самоотношения

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о  
защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень  
самоотношения. Группа риска.

4. По дочитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4).

Совпадение ключом - один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
I. Поведение (II): 13+ 14- 16- 26- 27+ 29- 38- 39+ 64- 70- 77- 85- 86+ всего 13 пунктов	<p>A/0—4 балла Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых.</p> <p>B/6—9 баллов Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению.</p> <p>B/10—13 баллов Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. Для групп A и B дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям — «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых.</p> <p>Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.</p>

<p>II. Интеллект, положение в школе (И): 5+ 10+ 18+ 19+ 23– 28+ 30– 34+ 37+ 47+ 54+ 66+ 75– 79+ 80+ всего 15 пунктов</p>	<p>A/0—5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности. Б/6—10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня. В/11—15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.</p>
<p>III. Ситуация в школе (Ш) 8– 11– 13+ 31+ 35– 50– 56+ всего 7 пунктов</p>	<p>A/0—2 балла Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. Б/3—4 балла Нейтральное отношение к школе. В/5—7 баллов Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.</p>
<p>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В) 9– 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73– 78+ 82+ 85– всего 11 пунктов</p>	<p>A/0—3 балла Низкая самооценка внешности, физических качеств. Б/4—7 баллов Средняя самооценка. В/8—11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.</p>
<p>V. Тревожность (Т) 4+ 7+ 8+ 11+ 32– 41– 43+ 49– 55+ 84– 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл. 1)</p>	<p>A/0—4 балла Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности. Б/5—7 баллов Средний уровень тревожности. В/8—11 баллов Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.</p>
<p>VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение</p>	<p>A/0—6 баллов Низкая самооценка популярности среди сверстников,</p>

<p>общаться 1– 3– 7– 12– 17+22– 31+37+ 45– 51– 55– 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74– 76+ 78+ всего 19 пунктов</p>	<p>умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/7—13 баллов Средняя самооценка. В/14—19 баллов Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.</p>
<p>VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50– 57– 59+ 67– 88– 90+ всего 9 пунктов</p>	<p>А/0—2 балла Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией. Б/3—5 баллов Реалистичное отношение к жизненной ситуации. В/6—9 баллов Полное ощущение удовлетворенности жизнью.</p>
<p>VII. Положение в семье (С) 16– 19+ 29– 36– 43– 67– 70– 81+ всего 8 пунктов</p>	<p>А/0—2 балла Подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/3—5 баллов Средняя степень удовлетворенности В/6—8 баллов Высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>
<p>VIII. Уверенность в себе 5+ 9– 10+ 14– 18+ 20+ 21+ 28+ 39+ 40+ 48– 52– 63+ 69– 8– 86+ 87– 90+ всего 18 пунктов</p>	<p>А/0—5 баллов Неуверенность в себе. Б/6—15 баллов Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/16—18 баллов Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков может свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.</p>

Бланк шкалы Я-концепции для детей

Вариант для мальчиков

Фамилия, имя		
Возраст		
Дата проведения		Школа
Время проведения		Класс

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: "верно", "скорее верно, чем неверно", "скорее неверно, чем верно" и "неверно". Внимательно прочти каждое

предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово "ВЕРНО". Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласен, подчеркни ответ "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласен, подчеркни ответ - "неверно".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
МОЙ ЛЮБИМЫЙ УРОК — ФИЗКУЛЬТУРА			
Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Теперь проверни страницу и начинай работать.

1. Мои одноклассники смеются надо мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
2. Я счастливый человек			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
3. Мне трудно приобретать друзей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
4. Я часто грущу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
5. Я находчивый			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
6. Я всегда сдерживаю свои обещания			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
7. Я робкий			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
9. Меня беспокоит моя внешность			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
13. Я хорошо веду себя в школе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
17. Я сильный			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
21. У меня умелые руки			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
24. Я всегда говорю только правду			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
26. Я часто поступаю плохо			

Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
27. Я умею владеть собой			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
28. Я сообразительный			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
32. Я обычно совершенно спокоен			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
33. У меня красивые глаза			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
40. Я удачлив			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
46. У меня красивые волосы			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
48. Я хотел бы быть другим			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
49. Я хорошо сплю по ночам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
50. Я ненавижу школу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
57. Я несчастлив			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
58. У меня много друзей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
59. Я веселый			



Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
61. Я хорошо выгляжу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
63. Я активен, бодр, деятелен			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
64. Я часто ввязываюсь в драку			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
65. Сверстники-мальчики — уважают меня			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
67. Моя семья разочаровалась во мне			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
68. У меня приятное лицо			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
72. Я никогда никому не грублю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
73. Я неуклюжий			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
74. Со мной не хотят дружить			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
75. Я забываю то, что учил			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

76. Я хорошо лажу с людьми			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
77. Я легко выхожу из себя			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
78. Я нравлюсь девочкам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
79. Я люблю читать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
82. У меня хорошая фигура			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
83. Нередко я хвастаюсь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
84. Я редко испытываю страх			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
86. На меня можно положиться			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
87. У меня плохой характер			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
88. Я часто думаю о плохом			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
89. Мне часто хочется плакать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
90. Я хороший человек			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

Вариант для девочек

Фамилия, имя			
Возраст			
Дата проведения		Школа	
Время проведения		Класс	

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: "верно", "скорее верно, чем неверно", "скорее неверно, чем верно" и "неверно". внимательно прочти каждое

предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, подчеркни слово "верно". Если согласна, но не полностью, подчеркни ответ "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласна, подчеркни ответ "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласна, подчеркни ответ - "неверно".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

<b>Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>МОЙ ЛЮБИМЫЙ УРОК — ФИЗКУЛЬТУРА</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

Теперь проверни страницу и начинай работать.

<b>1. Мои одноклассники смеются надо мной</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>2. Я счастливый человек</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>3. Мне трудно приобретать друзей</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>4. Я часто грущу</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>5. Я находчивая</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>6. Я всегда сдерживаю свои обещания</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
<b>7. Я робкая</b>			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
9. Меня беспокоит моя внешность			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
13. Я хорошо веду себя			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
17. Я обаятельная			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
21. У меня умелые руки			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
24. Я всегда говорю только правду			

Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
26. Я часто поступаю плохо			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
27. Я умею владеть собой			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
28. Я сообразительная			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
32. Я обычно совершенно спокойна			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
33. У меня красивые глаза			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
40. Я удачлива			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

41. Я беспокоюсь только тогда, когда есть очень серьезный повод для этого			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
46. У меня красивые волосы			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
48. Я хотела бы быть другой			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
49. Я хорошо сплю по ночам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
50. Я ненавижу школу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
57. Я несчастлива			

Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
58. У меня много друзей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
59. Я веселая			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
61. Я хорошо выгляжу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
63. Я активна, бодра, деятельна			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
65. Сверстницы уважают меня			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
67. Моя семья разочаровалась во мне			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
68. У меня приятное лицо			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
71. Я всегда впереди других я могу повести за собой			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
72. Я никогда никому не грублю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
73. Я неуклюжая			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

74. Со мной не хотят дружить			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
75. Я забываю то, что учила			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
76. Я хорошо лажу с людьми			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
77. Я легко выхожу из себя			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
78. Я нравлюсь мальчикам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
79. Я люблю читать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
82. У меня хорошая фигура			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
83. Нередко я хвастаюсь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
84. Я редко испытываю страх			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
86. На меня можно положиться			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
87. У меня плохой характер			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
88. Я часто думаю о плохом			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
89. Мне часто хочется плакать			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
90. Я хороший человек			



Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
-------	---------------------------	---------------------------	---------

**Опросник самоактуализации личности  
(адаптирован и стандартизирован Н. Ф.  
Калининой)**

Шкалы: ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность (стремление к творчеству), автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении

Инструкция к тесту

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Тестовый материал

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.	б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.	б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.	б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.	б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.	б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.	б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.	б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.	б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.	б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом".	б) Я не оставляю приятное "на потом".

12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.	б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.	б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.	б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.	б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.	б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.	б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.	б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.	б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.	б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.	б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.	б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.	б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.	б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.	б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.	б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.	б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.	б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.	б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.	б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.	б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.	б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.	б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.	б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.	б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.	б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.	б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.	б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.	б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.	б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.	б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.	б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.	б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.	б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления".	б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.	б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.	б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б) Я не люблю споров.

54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.	б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.	б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.	б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.	б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.	б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.	б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение "Век живи – век учись".	б) Выражение "Век живи – век учись" я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.	б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.	б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.	б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.	б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.	б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.	б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.	б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.	б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.	б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.	б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.	б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.	б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.	б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.	б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.	б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.	б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79 а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.	б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.	б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение "Добро должно быть с кулаками" я считаю правильным.	б) Вряд ли верно выражение "Добро должно быть с кулаками".
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.	б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.	б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.	б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.	б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.	б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть "белой вороной".	б) Я позволяю себе быть "белой вороной".
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.	б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.	б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.	б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.	б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

94. а) Я стремлюсь открыто выразить свои чувства.	б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.	б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.	б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.	б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.	б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.	б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.	б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Ключ к тесту

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73аа	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

Обработка и интерпретация результатов теста

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- *Ориентация во времени:* 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- *Ценности:* 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

- *Взгляд на природу человека*: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
  - *Потребность в познании*: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
  - *Креативность* (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
  - *Автономность*: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
  - *Спонтанность*: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
  - *Самопонимание*: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
  - *Аутосимпатия*: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а,
- 97б.

- *Контактность*: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- *Гибкость в общении*: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

**Примечание:** Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как

остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

Низкий уровень – 0-29  
баллов; Средний  
уровень 30-70 баллов;  
Высокий уровень 71-100  
баллов.

**1. Шкала ориентации во времени** показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь "на потом" и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни "здесь и теперь", способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

**2. Шкала ценностей.** Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу

которых *А. Маслоу* относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

**3. Взгляд на природу человека** может быть положительным (высокая

оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. **Высокая потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает *А. Маслоу*, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству** или **креативность** – неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (*aliveness*) и самоподдержка (*self-support*) у *Ф. Перлза*, направляемость изнутри (*inner-directed*) у *Д. Рисмена*, зрелость (*ripeness*) у *К. Роджерса*. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах *Э. Фромма* автономность – это позитивная "свобода для" в отличие от негативной "свободы от".

7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. *Д. Рисмен* называл таких людей "ориентированными извне" в отличие от "ориентированных изнутри".

9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или не критичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как



уровень коммуникативных способностей

личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

### **Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин и С. Р. Пантिलеев)**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И по делу тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

#### **Обработка результатов:**

*Опросник включает следующие шкалы:*

**Шкала S** - измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого;

**Шкала I** - самоуважение;

**Шкала II** - аутосимпатия;

**Шкала III** - ожидание положительного отношения от других;

**Шкала IV** - самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

**Шкала 1** -

самоуверенность,

**Шкала 2** -

отношение

других, **Шкала 3**

- самопринятие,

**Шкала 4** - саморуководство, самопоследовательность,

**Шкала 5** -

самообвинение,

**Шкала 6** -

самоинтерес,

**Шкала 7** -

самопонимание.

*Самоотношение* – это некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе.

Это личностный опросник, направленный на исследование комплекса факторов отношения к себе. Методика представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 57 пунктов в виде утверждений типа: «Вряд ли меня можно любить по-настоящему», «Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки», «Иногда я сам себя плохо понимаю» и т.д. используется два варианта ответов: «согласен», «не согласен».

**Ключ для обработки.** Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная) -

"+": 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

### Шкала

самоуважения

( I) -"+": 2, 23,

53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии ( II) -

"+" : 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения

других (III) -"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

### Шкала

самоинтереса

(IV) -"+": 7,

17, 20, 33, 34,

52.

"-": 14, 51.

### Шкала

самоуверенност

и (1) -"+": 2, 23,

37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

Шкала ожидания

отношения других (2) -" +":

1, 5, 10, 52, 55 .

"-": 32, 43, 44.

### Шкала

самоприняти

я (3) -"+": 12,

18, 28, 47, 48,

54.

"-": 21.

Шкала самопоследовательности

(самоуководства)(4) -"+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала  
самообвинения  
(5) - "+": 3, 4, 9,  
11, 16, 24, 45, 56.

"-": нет.

Шкала  
самоинтерес  
а (6) - "+": 17,  
20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

Шкала  
самопонимани  
я (7) - "+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

*Порядок подсчета.*

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

*Таблица перевода сырых баллов в проценты*

Фактор S				Фактор I			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74.33	0	1.67	8	58.67
1	0.67	17	80.00	1	4.00	9	71.33
2	3.00	18	85.00	2	6.00	10	80.00
3	5.33	19	88.00	3	9.33	11	86.67
4	6.33	20	90.67	4	16.00	12	91.33
5	9.00	21	93.33	5	25.33	13	96.67
6	13.00	22	96.00	6	34.00	14	99.67
7	16.00	23	96.67	7	44.67	15	100.00
8	21.33	24	98.00				
9	26.67	25	98.33				
10	32.33	26	98.67				
11	38.33	27	99.67				
12	49.00	28	99.67				
13	55.33	29	100.00				
14	62.67	30	100.00				
15	69.33						
Фактор II				Фактор III			

"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.33	9	69.67	0	0.00	7	17.67
1	3.67	10	77.33	1	0.00	8	27.33
2	9.00	11	86.00	2	0.67	9	39.67
3	16.00	12	90.67	3	1.00	10	53.00
4	21.67	13	96.67	4	3.33	11	72.33
5	28.00	14	98.33	5	6.00	12	91.33
6	37.33	15	99.67	6	9.00	13	100.00
7	47.00	16	100.00				
8	58.00						
Фактор IV				Фактор 1			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.67	5	49.67	0	3.77	5	65.67
1	2.00	6	71.33	1	7.33	6	81.33
2	5.33	7	92.33	2	16.67	7	92.33
3	16.00	8	100.00	3	29.33	8	100.00
4	29.00			4	47.67		
Фактор 2				Фактор 3			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.00	5	32.00	0	2.67	4	50.67
1	0.67	6	51.33	1	7.67	5	70.67
2	3.67	7	80.00	2	16.67	6	89.67
3	7.33	8	100.00	3	34.33	7	100.00
4	15.00						
Фактор 4				Фактор 5			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	3.00	4	60.33	0	1.67	5	60.67
1	9.67	5	79.67	1	4.67	6	81.67
2	25.67	6	92.00	2	15.00	7	96.67
3	38.33	7	100.00	3	27.67	8	100.00
				4	43.33		
Фактор 6				Фактор 7			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.67	4	34.33	0	4.33	4	83.67
1	3.00	5	54.67	1	21.33	5	94.00
2	11.33	6	80.00	2	43.33	6	99.33
3	20.00	7	100.00	3	68.67	7	100.00

При значении показателя меньше 50 - признак не выражен; 50-74 - признак выражен;

Больше 74 - признак ярко выражен.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 2. 1 - Результаты выполнения задания по методике «Изучение особенностей Я-концепции»  
(Е.Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) (констатирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-
4	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-
5	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
6	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-
7	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-
8	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
9	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
10	+	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
11	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-
12	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-
13	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
15	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
16	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+
17	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+

Продолжение таблицы 2.1

18	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
19	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
21	+		-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
22	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
23	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
24	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
25	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+
27	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
28	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+
29	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
31	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
32	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
33	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
34	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
35	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
36	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
37	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
38	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
39	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
40	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
41	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
42	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
43	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
44	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
45	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
46	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
47	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
48	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
49	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-



Продолжение таблицы 2.1

50	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+
51	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
52	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
53	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
54	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-
55	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
56	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
57	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
58	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
59	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
60	+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
61	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
62	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
63	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
64	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
65	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-
66	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
67	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
68	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
69	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
70	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
71	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
72	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
73	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
74	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+
75	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
76	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
77	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+
78	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
79	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
80	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
81	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+

Продолжение таблицы 2.1

82	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
83	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
84	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
85	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
86	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
87	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
88	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
89	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
90	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>30</b>	<b>69</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>35</b>
<b>Уровень самоотношения</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>ПВ</b>	<b>Н</b>	<b>Н</b>	<b>ПВ</b>	<b>ПН</b>	<b>ПН</b>	<b>С</b>

Уровень самоотношения

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

высокий уровень – 1 человек;  
 средний уровень – 6 человек; низкий  
 уровень – 5 человек;

Значение уровней самоотношения:

- I уровень - очень высокий уровень самоотношения
- II. уровень - высокий уровень, соответствующий социальному нормативу
- III уровень - средний уровень самоотношения
- IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения
- V уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения. Группа риска.

предельно высокий уровень или предельно низкий уровень – 4 человека.

Таблица 2.2 – Результаты выполнения задания по методике «Опросник самоактуализации личности»(адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) (констатирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+
2	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-
3	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-
4	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-
5	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
6	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
8	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+
9	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-
10	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
11	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
13	+	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
14	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-
15	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
16	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-
17	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-
18	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-

Продолжение таблицы 2.2

21	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
22	+	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+
24	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-
25	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-
27	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
28	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-
29	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+
31	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
32	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-
33	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
34	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
35	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+
36	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+
37	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
38	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-
39	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-
40	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
41	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+
42	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+
43	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-
44	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-
45	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-
46	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-
48	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	+	-	-
49	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
50	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-
51	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+

Продолжение таблицы 2.2

52	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-
53	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
54	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-
55	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-
56	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-
57	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
59	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-
60	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-
61	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
62	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+
63	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
64	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+
65	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-
66	+	-	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
67	-	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+
68	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-
69	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+
70	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
71	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
72	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
73	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-
74	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
75	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
76	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
77	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+
78	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+
79	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
80	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-
81	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-
82	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-

Продолжение таблицы 2.2

83	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+
84	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-
85	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-
86	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
87	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
88	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
89	+	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
90	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-
91	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
92	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
93	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-
94	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
95	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
96	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
97	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-
98	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+
99	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-
100	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>67</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Стремление к самоактуализации</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>Н</b>	<b>Н</b>
<b>Самопонимание</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>

Низкий уровень – 0-29 баллов;

Средний уровень 30-70 баллов;

Высокий уровень 71-100 баллов.

По шкале самоактуализации:

Низкий уровень – 6 человек;

Средний уровень 10 человек;

По шкале самопонимание:

Низкий уровень – 3 человека;

Средний уровень 13 человек;

Таблица 2.3 – Результаты выполнения задания по методике «Тест-опросник самоотношения»(В. В. Столин и С. Р. Панталеев) (констатирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+
2	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
3	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-
4	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-
5	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
6	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-
7	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-
8	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
9	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+
10	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
11	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-
12	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-
13	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+



Продолжение таблицы 2.3

14	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
15	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
16	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+
17	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+
18	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-
19	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-
21	-		-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
22	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-
23	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
24	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
25	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+
27	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
28	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+
29	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
31	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
32	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
33	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
34	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
35	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
36	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
37	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
38	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
39	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
40	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
41	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
42	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
43	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
44	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+

Продолжение таблицы 2.3

45	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
46	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
47	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
48	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
49	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
50	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+
51	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
52	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
53	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
54	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-
55	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
56	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
57	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>30</b>	<b>69</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>35</b>
<b>Уровень самопринятия</b>	<b>ЯВ</b>	<b>НВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>НВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>НВ</b>	<b>НВ</b>	<b>В</b>	<b>НВ</b>	<b>В</b>	<b>НВ</b>	<b>НВ</b>	<b>В</b>

Меньше 50 - признак не выражен;

50-74 - признак выражен;

Больше 74 - признак ярко выражен.

Признак не выражен – 7 человек;

признак выражен – 8 человек;

признак ярко выражен – 1 человек.

Таблица 2.4.– Сводные данные результатов исследования формирования Я-концепции старших подростков в условиях детского дома (констатирующий этап)

№ п/п	Ф.И.О испытуемого	Методика «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) Уровень самооотношения	Методика «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) Шкала Стремление к самоактуализации	Методика «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) Шкала Самопонимания	Методика «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин и С. Р. Пантеев) Уровень самопринятия
1	С.К.О.	Высокий	Средний	Средний	Ярко выражено
2	П.А.В.	Средний	Низкий	Средний	Не выражено
3	П.К.Ю.	Средний	Средний	Средний	Выражено
4	К.Д.А	Средний	Средний	Средний	Выражено
5	С.А.Н	Низкий	Средний	Средний	Не выражено
6	Н.В.А.	Средний	Средний	Средний	Выражено
7	К.М.М.	Низкий	Средний	Средний	Выражено
8	П.М.Н.	Средний	Средний	Средний	Выражено
9	С.О.И.	Низкий	Низкий	Низкий	Не выражено
10	М.А.Н.	Предельно высокий	Средний	Средний	Не выражено
11	К.Н.О.	Низкий	Средний	Средний	Выражено
12	Д.А.Н.	Низкий	Низкий	Средний	Не выражено
13	Н.О.А.	Предельно высокий	Средний	Средний	Выражено
14	Г.А.Н.	Предельно низкий	Низкий	Низкий	Не выражено
15	М.В.Г	Предельно низкий	Низкий	Средний	Не выражено
16	Ч.Ю.В.	Средний	Низкий	Низкий	Выражено

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа формирования Я-концепции старших подростков в условиях детского дома

Актуальность данной программы в том, что в условиях детского дома подросткам достаточно сложно самореализоваться, у таких детей нет той опоры и поддержки, которая есть у детей, воспитывающихся в семьях. Стоит обратить внимание, что подростки, живущие в детском доме и лишенные родительской опеки, испытывают множество проблем, с которыми не сталкиваются дети, воспитывающиеся в полных семьях. Так как семья по - прежнему является не менее важным институтом. Воспитанники детского дома вынуждены общаться с одними и теми же людьми, не имея возможности выбора. Ребенку приходится общаться с теми, кто его окружает в данном учреждении, что вызывает стрессовую ситуацию и может сказаться на развитии тревожности, низкой самооценке, самовосприятии и как следствие несформированность Я-концепции подростка.

Разработанная программа предназначена для старших подростков, которые проживают в условиях детского дома.

Стержнем программы является цель, конкретизируемая в ряде задач.

*Целью* программы является - создание условий для формирования Я-концепции старших подростков в условиях детского дома.

Реализация цели будет осуществляться в ходе решения следующих *задач*:

6. Создать условия для вовлечения подростков в процесссамовершенствования, самопознания, самопонимания и самопринятия.
7. Формировать представление подростков о себе реальном и себе идеальном.
8. Развивать адекватную самооценку.
9. Формировать ощущения ценности собственной личности старшихподростков.
10. Повысить стремление к самоактуализации.

Организация деятельности психолога в рамках программы должна строиться сучетом следующих принципов:

5. Принцип уважения. Психологу необходимо с равным уважением относиться ко всем людям не зависимо от их пола, возраста, социально-экономического статуса,физических возможностей и других оснований;
6. Компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности и опыта. В своих контактах психологу необходимо проявлять терпимость и готовность помочь.
7. Ответственности - психолог несет ответственность за свою деятельность в полном объеме перед клиентом и заботится в первую очередь о благополучии клиентов.
8. Информирования клиента о целях и результатах обследования -

Клиент полностью информируется о применяемых методах и способах получения информации, а также использование понятного для клиента языка и информирование о полученных результатах и формулирование необходимых рекомендаций, к которым человек может как прислушаться, так и нет.

Принципы работы психолога направлены на определенные моменты, такие как:

1. Решение поставленных задач профессиональной деятельности в полном соответствии с этическими нормами и принципами.
  2. Направлены на защиту прав людей с которыми психологи взаимодействуют в своей деятельности.
  3. Сохранение доверительных отношений между психологом и лицом, обратившимся к нему.
- Используемые нами методы и методики:

Изучение особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой), тест-опросник самоотношения (В. В. Столин и С. Р. Пантлеев).

Психокоррекционные: психодрама Я. Морено, арт-терапия, сказкотерапия

*Общее число занятий: 7 занятий, 1 раз в неделю.*

*Продолжительность занятия: 60 - 90 минут.*

*Количество детей в группе: 9-16 человек.*

Таблица 3.1 – Тематический план занятий:

№ п/п	Тема	Цели, задачи	Содержание
1	Знакомство. Таинственный мир	Создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.	Информация о программе, знакомство со структурой занятий, выработка правил группы. Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...). Упражнение «Паутина» Рефлексия.
2	Ты и я друзья	Сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; Способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи  Побудить личность к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния.	Ролевые ситуации (психодрама Морено) Упражнение «Без маски» Рефлексия.

3	Кто я такой	Способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.	Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку» Игра «Комиссионный магазин» Арт-терапия. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия.
4	Я и мои желания	Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.	Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу» Сказкотерапия: упражнение «Ослиная шкура» Рефлексия.
5	Я глазами других	Создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.	Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга» Упражнение «Зеркало» Рефлексия.
6	Дорога к моему Я	Создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.	Упражнение «Образ «Я» Упражнение «Поделись со мной» Арт-терапия. Упражнение «Коллаж». Рефлексия.
7	Я - личность	Сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи Подведение итогов работы.	Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Комплимент» Рефлексия.

### Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир»

Цель: создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.

Приветствие.

Знакомство.

Введение в занятие.

Введение правил взаимодействия в группе, обсуждение формы обращения друг к другу.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда».

Инструкция: Коллеги, данное упражнение называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.
  2. Ваша задача - услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.
    - a. Если команда - это постройка, то она...
    - b. Если команда - это цвет, то она...
    - c. Если команда - это музыка, то она...
    - d. Если команда - это геометрическая фигура, то она...
    - e. Если команда - это название фильма, то она...
    - f. Если команда - это настроение, то она...
  3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...Практическая часть.
- Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Рефлексия.

Занятие 2 «Ты и я друзья»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи

Рольевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Методика психодраммы - обмен ролями

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями. Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Для организации психодрамы, собирается группа, заинтересованных в ней личностей. Далее организуется общение по определенной программе, задаваемой ведущим - психодраматистом. В этой группе решаются проблемы группы в целом, а также отдельных членов группы. Личность, проблемы которой решаются в группе и на которого работает группа, называется протогонистом.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..." "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..." "Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п. "Рефлексия



### Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.

Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку» Цель: информировать подростков о способах сформировать адекватную самооценку. Проведение мини-лекции в виде диалога с участниками программы.

Практическая часть

Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; научить выявлять значимые личностные качества; углубить знания друг о друге и о себе, через раскрытие качеств других участников.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

Арт-терапия. Упражнение Мой портрет в лучах солнца

Цель: учить определять особенности своей личности, учить искать пути к самораскрытию.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Рефлексия

Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу»

Цель: информировать о человеческих потребностях, которые имеют уровни от простого к сложному. Объяснить строение пирамиды и конкретно высшую ступень - потребность в самоактуализации.

Практическая часть

Сказкотерапия. Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: корректировать самооценку подростков, снять напряжение; сплочение коллектива.

Ведущий: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим в нем. Пускай каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него... Они все слабее тебя, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а принц или даже король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь надета ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута)

— Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать королем, а другой "ослиной шкурой". Пусть король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует при этом состоянии. (Одна-две минуты)

— Теперь пусть "Ослиная шкура" расскажет о своих чувствах. (Одна-две минуты)

— Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше и не хуже других. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу. (Одна-две минуты)

Вопросы для обсуждения:

— Что дает ощущение, что ты "Король"?

— Есть ли что-то неприятное в превосходстве?

— Какие есть преимущества у "Ослиной шкуры"?

— А какие недостатки?

— Какие преимущества дает равноправие?

— Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты был "Королем"? А "Ослиной шкурой"?

Для того чтобы человеку справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех

сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя. В упражнении "Сон героя" мы помогаем подросткам разработать свой личный образ будущего.

## Рефлексия

### Занятие 5 «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

#### Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга»

Цель: передача позитивных чувств друг другу с помощью тактильного контакта.

Члены группы работают в парах. Они поворачиваются друг к другу спиной и соприкасаются, мысленно передавая другу тепло, любовь, поддержку.

#### Упражнение «Зеркало»

Цель: закрепить навыки применения невербальных сигналов, развивать эмпатию. Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой –

ведомый.

Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями. На упражнение отводится 15 минут.

## Рефлексия

### Занятие 6 «Дорога к моему Я»

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

#### Практическая часть

Арт-терапия. Упражнение «Коллаж».

Цель: выявить причины переживаний, материализовать определенные переживания, способствовать их осмыслению и нейтрализации посредством составления коллажа.

Техника составления коллажа может быть использована как с психотерапевтической, так и с диагностической целью. Выбираемые клиентом картинки способны выявить темы и проблемы, остающиеся нераскрытыми в вербальном общении с ними.

Работа над коллажем может быть индивидуальной и групповой, когда группа из 4-6 человек делает единый коллаж на определенную тему. В данном случае используется групповая работа.

В отличие от рисунка коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении, например, наклеенные картинки могут выходить за края основы, клеиться друг на друга, складываться гармошкой и т.д. Если нет ножниц, то картинки могут даже вырываться руками и именно руками можно придать им нужную форму. Главное в коллаже – отнюдь не аккуратность (хотя это может быть диагностическим критерием), а возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы. Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие. Это одна из целей арт-терапии в целом и работы с коллажами в частности – развитие творческих способностей и повышение самооценки.

Тема коллажа: «Мой  
идеальный мир»Рефлексия

Занятие 7 «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формировать умение давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Процедура проведения: ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит что ему понравилось в этом человеке за время посещения занятий. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому.

Рефлексия

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты формирующего эксперимента

Таблица 4.1 - Результаты выполнения задания по методике «Изучение особенностей Я-концепции»(Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) (формирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-
4	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-
5	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
6	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-
7	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-
8	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
9	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
10	+	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
11	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-
12	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-
13	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
15	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
16	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+
17	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+

Продолжение таблицы 4.1

18	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
19	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
21	+		-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
22	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
23	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
24	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
25	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+
27	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
28	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+
29	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
31	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
32	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
33	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
34	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
35	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
36	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
37	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
38	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
39	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
40	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
41	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
42	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
43	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
44	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
45	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
46	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
47	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
48	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
49	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
50	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+

Продолжение таблицы 4.1

51	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
52	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
53	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
54	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-
55	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
56	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
57	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
58	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
59	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
60	+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
61	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
62	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
63	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
64	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
65	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-
66	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
67	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
68	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
69	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
70	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
71	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
72	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
73	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
74	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+
75	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
76	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
77	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+
78	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
79	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
80	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
81	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+

Продолжение таблицы 4.1

82	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
83	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
84	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
85	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
86	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
87	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
88	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
89	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
90	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>66</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>70</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>59</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>53</b>
<b>Уровень самоотношения</b>	<b>ОВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>ОВ</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>

Уровень самоотношения

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

очень высокий уровень – 2 человека;  
 высокий уровень – 6 человек;  
 средний уровень – 8 человек;

Значение уровней самоотношения:

I уровень - очень высокий уровень самоотношения;

II. уровень - высокий уровень;

III уровень - средний уровень самоотношения;

IV уровень - низкий уровень;

V уровень - предельно высокий уровень или предельно низкий уровень самоотношения.



Таблица 4.2 - Результаты выполнения задания по методике «Опросник самоактуализации личности»(адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) (формирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-
3	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-
4	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+
5	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
6	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-
7	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+
8	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-
9	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
10	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-
11	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+
12	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
13	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-
15	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
16	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
17	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
18	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
19	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 4.2

21	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-
23	+	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-
24	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
25	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-
27	-	+	-	+	-	-	+	--	-	-	+	-	-	-	-	+
28	-	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-
29	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+
30	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+
31	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-
32	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
33	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-
34	+	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-
35	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	-
36	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
37	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-
38	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+
39	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+
40	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
41	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-
43	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-
44	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+
45	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-
46	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
47	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-
48	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-
49	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-
50	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	-
51	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-

Продолжение таблицы 4.2

52	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+
53	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
54	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-
55	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-
56	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-
57	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
58	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
59	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+
60	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+
61	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+
62	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-
63	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
64	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+
65	-	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-
66	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
67	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-
68	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+
69	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-
70	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
71	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+
72	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+
73	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+
74	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-
75	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
76	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	+
77	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+
78	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-
79	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
80	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+
81	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-
82	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+

Продолжение таблицы 4.2

83	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+
84	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-
85	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-
86	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
87	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-
88	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
89	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-
90	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-
91	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
92	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+
93	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+
94	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-
95	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+
96	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+
97	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-
98	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-
99	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+
100	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>73</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>75</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>Стремление к самоактуализации</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>
<b>Самопонимание</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>

Низкий уровень – 0-29 баллов;

Средний уровень 30-70 баллов;

Высокий уровень 71-100 баллов.

По шкале самоактуализации:

Высокий уровень – 2 человека;

Средний уровень 14 человек;

По шкале самопонимание:

Высокий уровень – 4 человека;

Средний уровень 12 человек;

Таблица 4.3 – Результаты выполнения задания по методике «Тест-опросник самоотношения»(В. В. Столин и С. Р. Пантिलеев) (формирующий этап)

Задание	Ф.И.О испытуемого															
	С.К.О.	П.А.В.	П.К.Ю.	К.Д.А.	С.А.Н.	Н.В.А.	К.М.М.	П.М.Н.	С.О.И.	М.А.Н	К.Н.О.	Д.А.Н	Н.О.А.	Г.А.Н.	М.В.Г.	Ч.Ю.В
1	+	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-
4	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-
5	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+
6	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-
7	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-
8	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
9	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
10	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
11	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-
12	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-
13	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 4.3

15	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
16	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+
17	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
18	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
19	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
20	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
21	-		-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
22	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
23	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+
24	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-
25	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
26	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+
27	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
28	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+
29	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
31	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
32	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
33	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
34	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
35	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
36	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
37	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
38	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
39	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+
40	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
41	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
42	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
43	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
44	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
45	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+

Продолжение таблицы 4.3

46	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
47	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
48	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
49	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
50	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+
51	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
52	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+
53	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
54	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-
55	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
56	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
57	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+
<b>Кол-во набранных баллов</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>71</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	<b>25</b>	<b>81</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>40</b>
<b>Уровень самопринятия</b>	<b>ЯВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>ЯВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>ЯВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>ЯВ</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>

Меньше 50 - признак не выражен;

50-74 - признак выражен;

Больше 74 - признак ярко выражен.

Признак не выражен – 0 человек;

признак выражен – 12 человек;

признак ярко выражен – 4 человека.

Таблица 4.4 – Сводные данные результатов исследования формирования Я-концепции старших подростков в условиях детского дома (формирующий

результат)

№ п/п	Ф.И.О испытуемого	Методика «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) Уровень самооотношения	Методика «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) Шкала Стремление к самоактуализации	Методика «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) Шкала Самопонимания	Методика «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин и С. Р. Пантिलеев) Уровень самопринятия
1	С.К.О.	Очень высокий	Средний	Средний	Ярко выражен
2	П.А.В.	Высокий	Средний	Средний	Выражен
3	П.К.Ю.	Высокий	Средний	Средний	Выражен
4	К.Д.А	Средний	Средний	Средний	Выражен
5	С.А.Н	Средний	Средний	Средний	Выражен
6	Н.В.А.	Высокий	Средний	Средний	Ярко выражен
7	К.М.М.	Средний	Средний	Высокий	Выражен
8	П.М.Н.	Очень высокий	Средний	Средний	Выражен
9	С.О.И.	Высокий	Средний	Средний	Выражен
10	М.А.Н.	Средний	Высокий	Высокий	Ярко выражен
11	К.Н.О.	Средний	Средний	Высокий	Выражен
12	Д.А.Н.	Средний	Средний	Средний	Выражен
13	Н.О.А.	Высокий	Высокий	Высокий	Ярко выражен
14	Г.А.Н.	Средний	Средний	Средний	Выражен
15	М.В.Г	Средний	Средний	Средний	Выражен
16	Ч.Ю.В.	Высокий	Средний	Средний	Выражен



Таблица 4.5 – Расчет T- критерия Вилкоксона по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан)

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	47	66	19	19	10
2	35	52	17	17	8
3	44	54	10	10	2.5
4	71	71	0	0	0
5	37	74	37	37	15
6	41	52	11	11	4
7	30	43	13	13	5
8	69	59	-10	10	2.5
9	22	53	31	31	14
10	76	70	-6	6	1
11	25	45	20	20	11
12	22	36	14	14	6
13	85	59	-26	26	13
14	15	40	25	25	12
15	18	34	16	16	7
16	35	53	18	18	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:	16.5				

Таблица 4.6 – Расчет T- критерия Вилкоксона по методике «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин и С. Р. Пантеев)

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	29	47	18	18	16
2	35	37	2	2	5.5
3	44	47	3	3	9
4	71	71	0	0	1.5
5	37	41	4	4	12.5
6	41	45	4	4	12.5
7	30	28	-2	2	5.5
8	69	70	1	1	3.5
9	22	25	3	3	9
10	76	81	5	5	14.5
11	25	22	-3	3	9
12	22	23	1	1	3.5
13	85	88	3	3	9
14	15	18	3	3	9
15	18	18	0	0	1.5
16	35	40	5	5	14.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:	14.5				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования

*1-й этап «Целеполагание внедрения программы формирования Я-концепции старших подростков в условиях детского дома»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.</b>	Изучение необходимой литературы, анализ данных о воспитанниках детского дома.	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа с воспитателями детского дома и руководством.	1	Сентябрь	Психолог
<b>1.2. Поставить цели внедрения</b>	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол.	Педсовет	1	Сентябрь	Заведующий по УВР, психолог
<b>1.3. Разработать этапы внедрения</b>	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в детском доме, анализ программы внедрения.	Совещание	1	Октябрь	Заведующий по УВР, психолог, директор.
<b>1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения</b>	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в детском доме по теме предмета внедрения.	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам.	Педсовет	1	Октябрь	Психолог

*2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и воспитателей детского дома</b>	Формирование готовности внедрить тему.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги	Индивидуальные беседы, участие в семинарах.	1	Сентябрь	Психолог, заведующий по УВР.
<b>2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и подростков детского дома</b>	Пропаганда уже имеющегося опыта внедрения по проблеме формирования Я-концепции воспитанников в других детских домах.	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами Консультации для воспитателей.	Семинар, изучение опыта, проработка проблем.	1	Сентябрь, октябрь.	Психолог, заведующий по УВР.

**3-й этап «Изучение предмета внедрения»**

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения</b>	Изучение и анализ каждым воспитателем материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	Октябрь	Психолог, заведующий по УВР.

<b>3.2. Изучить сущность предмета внедрения</b>	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Ноябрь	Психолог, заведующий по УВР.
<b>3.3. Изучить методику внедрения темы</b>	Освоение системного подхода в работе	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Ноябрь	Психолог

*4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы</b>	Определение состава инициативной группы, организационная работа.	Наблюдение, анализ, беседа. Исследование психологического портрета субъектов.	Дискуссии, тематические мероприятия (дни)	3	Декабрь	Директор, психолог, заведующий по УВР.
<b>4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе</b>	Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Январь	Психолог
<b>4.3. Обеспечить инициативной группе условий успешного освоения методики</b>	Анализ создания условий для опережающего внедрения.	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	Февраль	Директор, психолог, заведующий по УВР.

<b>внедрения темы</b>						
<b>4.4. Проверить методику внедрения</b>	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детском доме, корректировка методики.	Посещение открытых занятий, внеурочных форм работы.	4	Апрель-Май	Специалисты, воспитатели

*5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по теме исследования</b>	Анализ работы деятельности воспитателей	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Педсовет. Психологический практикум	1	Сентябрь	Психолог
<b>5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе</b>	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги, самообразование.	Консультирование, семинар, практикум	1	Октябрь, ноябрь	Психолог
<b>5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения. Освоить всем коллективом предмет внедрения</b>	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Декабрь	Психолог

*6-й этап «Совершенствование работы над темой»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе</b>	Совершенствование знаний и умений в системе	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Директор, психолог
<b>6.2. Обеспечить</b>	Анализ полученных	Обработка	Педагогический	1	Январь	Психолог

<b>условия совершенствования методики работы по предмету внедрения</b>	результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий	результатов. Анализ состояния дел в детском доме, выступление с докладом.	совет			
<b>6.3. Совершенствовать методику освоения темы</b>	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Обработка результатов, обсуждение, тренинг	Посещение занятий	3-5	Январь-май	Директор, психолог, заведующий по УВР.

*7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования</b>	Изучения и обобщение опыта внутри детского дома, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды.	4-6	Сентябрь, октябрь	Психолог
<b>7.2. Осуществить наставничество</b>	Обмен опытом с другими детскими домами.	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других детских домах	1	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Психолог, заведующий по УВР.
<b>7.3 Осуществить пропаганду передового опыта.</b>	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	Ноябрь	Заведующий по УВР, директор
<b>7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах</b>	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Ноябрь	Директор

